Quién es quién en los precios de electrodomésticos

REVISTA DEL CONSUMIDOR

ISSN 0185-8874

Por su seguridad conozca la calidad de

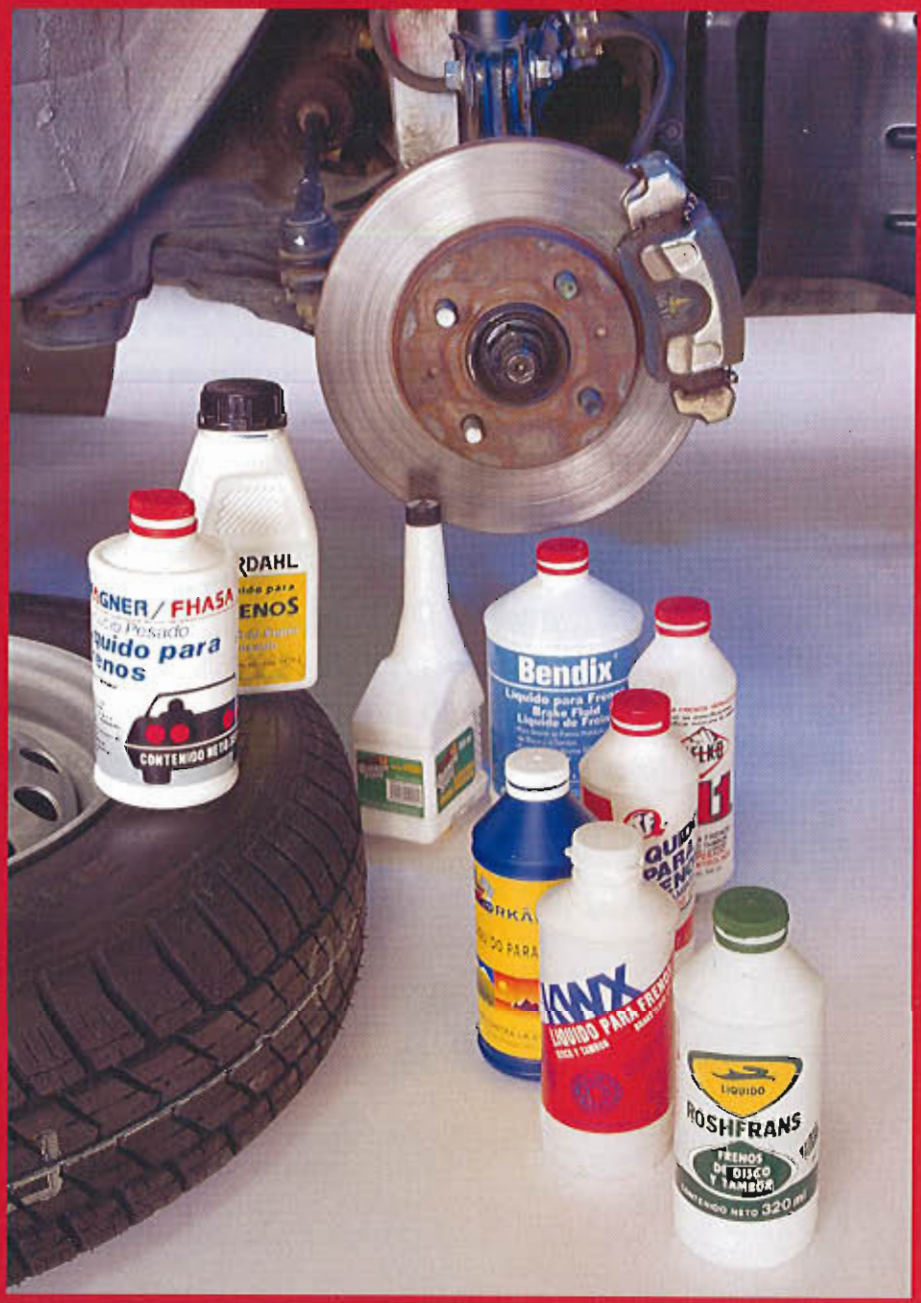
líquidos para frenos

Analizamos la calidad de

- **Procesadores de alimentos**
- **Licuadoras**

Además

- Quiénes son los proveedores con más reclamaciones y las empresas que han desaparecido
- *SUVA*: el seguro obligatorio para su automóvil
- Súmese al Día Mundial de No Fumar
- Sinsabores de la comida deshidratada



Mayo 1998 · Núm. 255 · México · $ 13.00

tv

Revista del Consumidor

- Canal 2 Lunes 11:30 a 12.00
- Canal 22 Miércoles 00:30 a 01:00
- Canal 40 Miércoles 17:00 a 17:30
- Canal 4 Jueves 00:30 a 01:00
- Canal 11 Jueves 13:00 a 13:30
- Canal 13 Viernes 5:30 a 6:00
- EDUSAT Viernes 7:00 a 7:30

radio

Revista del Consumidor

- XHM-FM/88.9
  Azul 89 ACIR
  Jueves 00:00 a 00:15
- XEQ/940 AM
  La Q 940 Radiópolis
  Jueves 22:30 a 22:45
- XEQ-FM/92.9
  La K-Buena Radiópolis
  Viernes 18:30 a 18:45
- XEFAJ/1560 AM
  La Consentida O. R. C.
  Sábado 21:30 a 21:45
- XEJP/93.7 FM
  Stereo Joya
  Domingo 17:30 a 17:45
- XEAI/1500 AM
  Radio AI
  Viernes 22:00 a 22:15
- XEVOZ/1590 AM Bonita
  Lunes 05:00 a 05:15

Para el consumidor del nuevo milenio

El inicio de un nuevo milenio se aproxima. La característica esencial de este periodo de transición es el cambio en la forma de interactuar en nuestra cotidianidad en todos sus ámbitos, incluido desde luego el comercial, donde el uso del Internet es cada vez más común: es una realidad del presente. Aunque en la actualidad su uso es aún elitista, cabe señalar que en algunas universidades, bibliotecas y cafés se ofrece este servicio informático. Además de que las leyes del mercado permitirán que en un futuro sus costos se reduzcan, haciéndolo masivo.

Con el propósito de brindar un servicio más eficiente y acorde con los avances tecnológicos, PROFECO pone a disposición de los consumidores el uso de su página de Internet, para que conozcan la institución, utilicen sus servicios y establezcan contacto con sus funcionarios.

A través de este servicio se brindan los resultados de los estudios de calidad que realiza nuestro laboratorio, así como atención de quejas y denuncias, e información actualizada de precios de productos de consumo generalizado.

Destaca que con este servicio se podrá atender a los visitantes extranjeros que vieron afectados sus intereses como consumidores, quienes pueden poner su queja desde su país de origen.

El usuario también podrá consultar la Ley Federal de Protección al Consumidor.

Inmersos en esta nueva dinámica de comunicación le ofrecemos el medio para hacer valer sus derechos y para estar mejor informados sobre productos y servicios. Lo esperamos en:

http://www.profeco.gob.mx/

Directorio

Procurador Federal del Consumidor: Roberto Campa Cifrián **Coordinadora General de Investigación y Divulgación:** Martha Susana Ruiz

Directora General de Publicaciones: Margarita Luna Ballina; **Director Editorial:** Enrique Parada García; **Directora de Arte y Diseño:** Norma Patiño Domínguez; **Jefe de Redacción:** Guillermo Torales Caballero; **Jefa de Corrección:** Dora Torres Ponce; **Jefa de Diseño Gráfico:** Areli Jiménez Ramírez; **Reporteros:** Vanessa Prieto Barrientos, Graciela Muñoz Ariza, Lorena M. Romo Maldonado; **Corrección:** Alejandra Sánchez Plascencia; **Diseño:** Pedro Castellanos Gómez, Víctor Manuel Gutiérrez García, Mónica Miranda Villalba, Alfonso J. Solís Loza; **Fotografía:** Francisco Alatriste Torres, Edgar Mendoza Serrano.

Teléfonos de la revista: 211•90•82 ó 625•67•00 exts. 6930, 6927 ó 6926. Fax: 553•05•74. Envíe su correspondencia a José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C.P. 06140, Delegación Cuauhtémoc, o al A. P. 20600, México, D. F.

Sumario

Mayo de 1998 • Núm. 255

PROFECO en acción 3

• Quién es quién en los precios de elctodomésticos • PROMECABISE • PROFECO en Internet • La norma es cumplir • Programa de verificación SECOFI-PROFECO

Derechos de los consumidores 22

• Los cinco derechos básicos del consumidor • Arbitraje independiente

Antes de contratar 26

• Corredores públicos • SUVA: seguros para su auto

Tecnologías domésticas 30

• Champú de sábila

Bajo la lupa 31

• Líquidos para frenos de autos

Reporte especial

• Licuadoras y procesadores de alimentos

Alimentación y nutrición 40

• Leche materna • Las bondades del pescado • Comida deshidratada

Cómo comprar 48

• Consejos para ir al super

Consu-humor 49

Por su salud 50

• Enfermedades gastrointestinales • "Día Mundial de No Fumar"

Los pequeños consumidores 56

• El automóvil • "Cómo romper el aire" • ¡Mucho ojo!

Buzón del consumidor 59

En aparatos electrodomésticos compare precios

Si tiene pensado comprar algún aparato electrodoméstico, considerando la proximidad del 10 de mayo, le hemos preparado un análisis de las distintas opciones de compra en la ciudad de México, basándonos en los precios recabados por nuestro sistema ¿Quién es quién en los precios? del 30 de marzo al 3 de abril del año en curso. Para este fin se tomaron en cuenta artículos que se encuentran a la venta en 26 cadenas de autoservicio y tiendas departamentales, escogiendo primeramente aquellos productos que presentan una gran diversidad en cuanto a marcas y modelos; posteriormente, para cada tipo de artículo se eligieron aquellas marcas y/o modelos que tienen mayor presencia en el mercado, es decir, que se encuentran en el mayor número de tiendas.

El estudio se basa en el ahorro que implica comprar un artículo en alguna de las tiendas mencionadas como las tres mejores opciones, respecto del precio que se pagaría si se comprara en la tienda más cara, y se divide en dos partes: la de artículos básicos para el hogar y la de aparatos electrónicos para entretenimiento. Esperamos que le sea de utilidad a la hora de evaluar el mejor lugar de compra, considerando esta información de precios y confrontándola con otras ventajas que podría tener alguna tienda en particular, como la cercanía a su hogar o la entrega a domicilio de los bienes.

Artículos básicos para el hogar

Estufas. Se consideraron tres marcas: Blue Point, Continental y Whirlpool, con un modelo de cada una, sobresaliendo el ahorro de $ 791.60 que se puede obtener en el modelo WCE 2510 ECO de Whirlpool si lo compra en ISSSTE en lugar de Palacio de Hierro.

Hornos de microondas. El mayor ahorro lo encontrará en Viana, pues al elegir el modelo de Goldstar, resulta $ 795 más barato que en Palacio de Hierro, pero existen otras buenas opciones de compra en las tiendas Wal Mart y Bodega Aurrera.

Estufas

MARCA/ MODELO	MEJOR PRECIO	2a OPCIÓN	3a OPCIÓN	PRECIO MÁXIMO	AHORRO MÁXIMO
Blue Point Bce-2260-Eco	Viana	ISSSTE	Bodega Aurrera	IMSS	
	1,355.00	1,452.85	1,459.00	1,473.32	
Ahorro	118.32	20.47	14.32	-	8.0%
Continental C-30-5c	ISSSTE	Wal Mart	Elektra	Salinas y Rocha	
	2,447.45	2,514.00	2,650.67	2,899.00	
Ahorro	451.55	385.00	248.33	-	15.6%
Whirlpool Wce 2510 Eco	ISSSTE	Viana	Mega C. Mexicana	Palacio de Hierro	
	1,738.40	1,795.00	1,974.00	2,530.00	
Ahorro	791.60	735.00	556.00	-	31.3%

Hornos de microondas

MARCA/ MODELO	MEJOR PRECIO	2a OPCIÓN	3a OPCIÓN	PRECIO MÁXIMO	AHORRO MÁXIMO
Goldstar Mb-307-brn 1.1 Pies Cúbicos	Viana	Mega C. Mexicana	Sears	Palacio de Hierro	
	1,795.00	2,199.00	2,399.00	2,590.00	
Ahorro	795.00	391.00	191.00	-	30.7%
Samsung Mb 6774 W 1.2 Pies Cúbicos	Wal Mart	Viana	Hermanos Vázquez	Liverpool	
	2,099.89	2,195.00	2,354.00	2,789.00	
Ahorro	689.11	594.00	435.00	-	24.7%
Sanyo Em F540 W 1.3 Pies Cúbicos	Bodega Aurrera	Gigante	IMSS	Salinas y Rocha	
	1,599.00	1,650.00	1,874.17	2,299.00	
Ahorro	700.00	649.00	424.83	-	30.4%

Lavadoras

MARCA/ MODELO	MEJOR PRECIO	2a OPCIÓN	3a OPCIÓN	PRECIO MÁXIMO	AHORRO MÁXIMO
Blue Point Lb 2472 Debo 7.0 kg	Viana 2,975.00	Bodega C. Mexicana 3,037.80	Bodega Aurrera 3,098.94	Chedraui 3,699.00	
Ahorro	724.00	661.20	600.06	-	19.6%
Blue Point Lb 2783 Aebo 7 kg	Bodega C. Mexicana 3,130.00	Bodega Aurrera 3,249.00	Viana 3,295.00	IMSS 3,873.69	
Ahorro	743.69	624.69	578.69	-	19.2%
Easy Sd-188b Combomatic 5.0 kg	IMSS 3,450.49	Hermanos Vázquez 3,513.00	Singer 3,527.00	Liverpool 4,139.00	
Ahorro	688.51	626.00	612.00	-	16.6%
Whirlpool 7 Lsr 7233 Fzo 9 kg	Viana 3,795.00	Bodega Aurrera 3,898.99	Bodega C. Mexicana 3,899.00	UAM 4,763.56	
Ahorro	968.56	864.57	864.56	-	20.3%
Whirlpool Wla 7824 bzo/bqo 7.0 kg	Viana 2,895.00	ISSSTE 3,249.40	Aurrera 3,349.00	Liverpool 4,535.00	
Ahorro	1,640.00	1,285.60	1,186.00	-	36.2%

Licuadoras

MARCA/ MODELO	MEJOR PRECIO	2a OPCIÓN	3a OPCIÓN	PRECIO MÁXIMO	AHORRO MÁXIMO
Moulinex D70 4 Vel. Vaso Plástico	ISSSTE 252.30	Hermanos Vázquez 287.00	IMSS 288.77	Mega C. Mexicana 349.00	
Ahorro	96.70	62.00	60.23	-	27.7%
Moulinex D71 8 Vel. Vaso Plástico	UAM 285.26	ISSSTE 292.27	Hermanos Vázquez 301.00	Chedraui 382.00	
Ahorro	96.74	89.73	81.00	-	25.3%
Oster/ Osterizer 450-10 1 Vel.	Viana 311.00	Bodega Aurrera 349.00	Bodega C. Mexicana 350.00	Liverpool 449.00	
Ahorro	138.00	100.00	99.00	-	30.7%
Oster/ Osterizer 465-42 3 Vel.	Viana 360.00	UAM 403.78	De Todo 414.95	Palacio de Hierro 529.00	
Ahorro	169.00	125.22	114.05	-	31.9%
Philips Euro 2000 Hr-2845 3 Vel.	Viana 188.00	Bodega Aurrera 227.50	C. Mexicana 229.00	Elektra 249.67	
Ahorro	61.67	22.17	20.67	-	24.7%
Philips Hr-2866 10 Vel.	IMSS 279.15	Viana 289.00	ISSSTE 293.62	Palacio de Hierro 339.00	
Ahorro	59.85	50.00	45.38	-	17.7%

Lavadoras. Las marcas seleccionadas son Blue Point, Easy y Whirlpool, destacando el precio en Viana del modelo Wla 7824 bzo/bqo para 7 kg, de Whirlpool, inferior en $ 1,640 al precio de Liverpool.

Licuadoras. De la variedad de licuadoras presentadas en el cuadro correspondiente, los modelos 450-10 de una velocidad y 465-42 de tres velocidades, de Oster/Osterizer, están a la venta en Viana a precios menores en $ 138 y $ 169, respectivamente, de las tiendas más caras para cada modelo. Cabe destacar también que tres de los seis modelos presentados los encontrará más baratos en Viana.

Refrigeradores. Los mejores lugares para comprar la mayoría de los refrigeradores que se presentan a continuación son Viana y Elektra, constituyendo el mayor ahorro porcentual la compra del modelo RI907 270.95 Dm3 de una puerta, marca Acros, en la tienda Viana en vez de en Chedraui, con una diferencia en precio de $ 1,328.

Refrigeradores

MARCA/ MODELO	MEJOR PRECIO	2a OPCIÓN	3a OPCIÓN	PRECIO MÁXIMO	AHORRO MÁXIMO
Acros RI 1107 308.1 Dm3 1 Puerta Vertical	Viana 2,875.00	IMSS 3,464.66	Wal Mart 3,548.99	Chedraui 3,999.00	
Ahorro	1,124.00	534.34	450.01	-	28.1%
Acros RI907 270.95 Dm3 1 Puerta Vertical	Viana 2,570.00	ISSSTE 2,574.08	Bodega Aurrera 2,799.00	Chedraui 3,898.00	
Ahorro	1,328.00	1,323.92	1,099.00	-	34.1%
Blue Point Brm 807 239.6 Dm3 1 Puerta Vertical	Viana 2,445.00	Mega C. Mexicana 2,449.00	Bodega C. Mexicana 2,459.00	IMSS 2,863.22	
Ahorro	418.22	414.22	404.22	-	14.6%
General Electric Tbx16zb/tbx16zl 453.17 Dm3 2 Ptas. Hor. y Vert.	Elektra 5,999.00	ISSSTE 6,186.85	Salinas y Rocha 7,599.00	Sears 8,399.00	
Ahorro	2,400.00	2,212.15	800.00	-	28.6%
Whirlpool Wrt 14 Pks 410.3 Dm3 2 Puertas Horizontales	Viana 4,850.00	ISSSTE 5,081.24	C. Mexicana 5,249.00	Palacio de Hierro 6,540.00	
Ahorro	1,690.00	1,458.76	1,291.00	-	25.8%
Whirpool W9060 280 Dm3 1 Puerta Vertical	Viana 2,655.00	ISSSTE 2,661.03	De Todo 3,199.95	Salinas y Rocha 3,899.00	
Ahorro	1,244.00	1,237.97	699.05	-	31.9%

Minicomponentes

MARCA/ MODELO	MEJOR PRECIO	2a OPCIÓN	3a OPCIÓN	PRECIO MÁXIMO	AHORRO MÁXIMO
Kenwood Xd-500	Bodega C. Mexicana 3,769.00	Viana 3,795.00	Bodega Aurrera 3,934.49	Liverpool 5,879.00	
Ahorro	2,110.00	2,084.00	1,944.51	-	35.9%
Kenwood Xd-750	Bodega Aurrera 4,398.31	Aurrera 4,429.00	Elektra 4,552.50	Palacio de Hierro 6,240.00	
Ahorro	1,841.69	1,811.00	1,687.50	-	29.5%
Pioneer X-p170c	Bodega Aurrera 2,699.00	Chedraui 2,799.00	Bodega C. Mexicana 2,999.00	ISSSTE 4,004.95	
Ahorro	1,305.95	1,205.95	1,005.95	-	32.6%
Samsung Max-630	Wal Mart 3,618.67	C. Mexicana/ Mega C. Mexicana 4,049.00	Elektra 4,060.00	Liverpool 5,230.00	
Ahorro	1,611.33	1,181.00	1,170.00	-	30.8%
Sony Mhc-gr8	Mega C. Mexicana 4,899.00	Bodega Gigante/ Gigante 4,950.00	Aurrera 4,999.00	Palacio de Hierro 5,740.00	
Ahorro	841.00	790.00	741.00	-	14.7%

Televisores a color

MARCA/ MODELO	MEJOR PRECIO	2a OPCIÓN	3a OPCIÓN	PRECIO MÁXIMO	AHORRO MÁXIMO
Panasonic Ct-x21r 21 Plgs. Color	Bodega Aurrera/ C. Mexicana/ Mega C. Mexicana 2,799.00	Salinas y Rocha /Sears 2,899.00	Elektra 2,999.00	Liverpool 3,625.00	
Ahorro	826.00	726.00	626.00	-	22.8%
Sanyo Avm 1907 19 Plgs.	Viana 1,995.00	C. Mexicana/ Mega C. Mexicana 1,999.00	Aurrera 2,114.72	Salinas y Rocha 2,499.00	
Ahorro	504.00	500.00	384.28	-	20.2%
Sanyo Avm 2507 19 Plgs.	Viana 2,995.00	Bodega Aurrera 2,999.00	Aurrera 3,192.93	Salinas y Rocha 4,199.00	
Ahorro	1,204.00	1,200.00	1,006.07	-	28.7%
Sony Kv14r 20/4 14 Plgs.	Bodega C. Mexicana 2,469.00	UAM 2,525.96	Gigante 2,650.00	Liverpool 3,180.00	
Ahorro	711.00	654.04	530.00	-	22.4%
Sony Kv-21rs50 21 Plgs.	Aurrera 2,999.00	Bodega Aurrera 3,170.43	C. Mexicana/ Mega C. Mexicana 3,199.00	Palacio de Hierro 3,630.00	
Ahorro	631.00	459.57	431.00	-	17.4%
Toshiba Cl 20g22 20 Plgs.	Bodega Aurrera 2,099.00	Bodega C. Mexicana 2,299.00	C. Mexicana 2,499.00	Liverpool 3,495.00	
Ahorro	1,396.00	1,196.00	996.00	-	39.9%

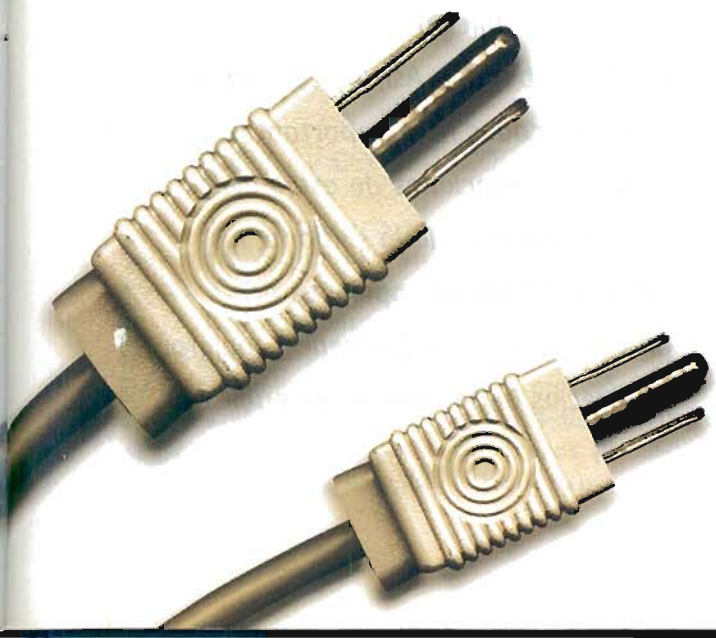
Aparatos electrónicos para entretenimiento:

Minicomponentes. Aquí los ahorros importantes los obtendrá adquiriendo los dos modelos incluidos de la marca Kenwood: con la compra del modelo Xd-500 en Bodega Comercial Mexicana economiza $ 2,110, mientras que en la compra del modelo Xd-750 en Bodega Aurrera ahorraría $ 1,841.69.

Televisores a color. De los seis modelos presentados en el cuadro correspondiente podrá lograr ahorros comprando en Bodega Aurrera y en Viana. En la compra en estos lugares de los modelos Cl 20g22 de 20 pulgadas, marca Toshiba, y Avm 2507 de 19 pulgadas, marca Sanyo, usted obtiene ahorros de $ 1,396 y $ 1,204, respectivamente.

Videocaseteras. De las tres videocaseteras consideradas, el mayor ahorro en términos monetarios y porcentuales lo podrá obtener comprando en Bodega Comercial Mexicana el modelo M-622VHS de 4 cabezas, marca Toshiba.

Por último, si usted desea obtener información acerca de otros artículos no incluidos en el estudio, le sugerimos consultar nuestra publicación semanal ¿Quién es quién en los precios? o comunicarse a los números 568-87-22 6 211-64-14.



Videocaseteras

MARCA/ MODELO	MEJOR PRECIO	2a OPCIÓN	3a OPCIÓN	PRECIO MÁXIMO	AHORRO MÁXIMO
Sony Slv L40 Vhs 4 Cab.	Viana 1,998.00	Bodega Aurrera 2,099.00	Bodega C. Mexicana 2,107.00	Salinas y Rocha 2,699.00	
Ahorro	701.00	600.00	592.00	-	26.0%
Toshiba M 622 Vhs 4 Cab.	Bodega C. Mexicana 2,021.22	Wal Mart 2,088.75	C. Mexicana/ Mega C. Mexicana 2,099.00	Liverpool 3,577.00	
Ahorro	1,555.78	1,488.25	1,478.00	-	43.5%
Toshiba M-452 Vhs 4 Cab.	Viana 1,575.00	De Todo 1,699.95	Wal Mart 1,744.01	Liverpool 2,770.00	
Ahorro	1,195.00	1,070.05	1,025.99	-	43.1%

Los días de tianguis en supermercados

Compare precios de frutas y verduras y ahorre

La compra de los productos hortifrutícolas en mercados públicos fijos y ambulantes cubre una importante porción del mercado. Sin embargo, dichos productos presentan diversas alternativas de precio en los distintos establecimientos comerciales que los expenden. Así, las cadenas de supermercados más importantes ofrecen promociones de estos artículos en distintos días de la semana, las cuales representan opciones de ahorro, ya que con frecuencia mejoran los precios de los mercados públicos.

Entre esas promociones destacan los Miércoles de Plaza de las cadenas comerciales Comercial Mexicana, Bodega Comercial Mexicana y Mega Comercial Mexicana; Martes y Miércoles de Tianguis de Gigante, Bodega Gigante y Super G; y los Viernes de Tianguis de Sumesa. Además, las cadenas comerciales Aurrera, Bodega Aurrera y Wal Mart realizan ofertas en frutas y verduras los días martes y miércoles, aunque sin nombre en su promoción.

Por lo anterior le presentamos un comparativo de precios de productos hortifrutícolas entre cadenas comerciales y mercados públicos fijos y ambulantes, durante los días de oferta, a fin de poner a su disposición información oportuna que le permita ahorrar en su gasto cotidiano.

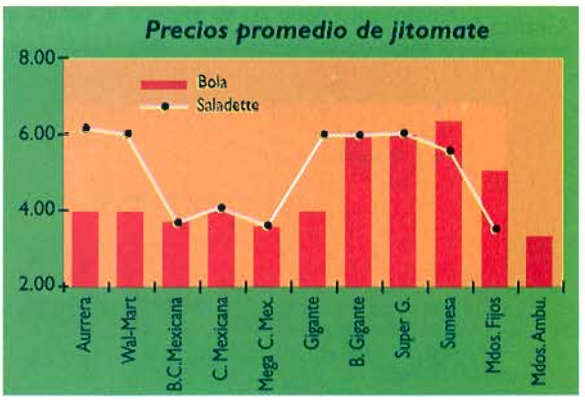
La información empleada corresponde al monitoreo realizado en el área metropolitana de la ciudad de México por el programa ¿Quién es quién en los precios? realizado los días 1° y 3 de abril del presente año.

Jitomate

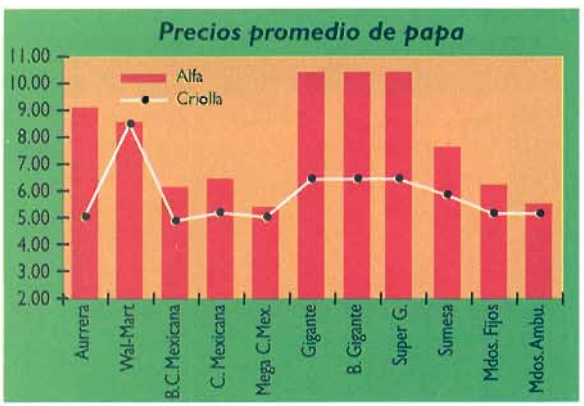
Aunque los mercados ambulantes ofrecieron el precio más bajo para el kilo de jitomate bola, la cadena de tiendas Mega Comercial Mexicana lo comercializó al mejor precio en supermercados ($ 3.50), sólo $ 0.33 arriba de los primeros, seguida por Bodega Comercial Mexicana, que ofreció un precio promedio de $ 3.60 (véase Gráfica 1).

En lo que se refiere a la variedad saladette, se observó el mismo comportamiento, ya que los mercados públicos vendieron el producto al precio más bajo ($ 3.25), en tanto que las cadenas Mega Comercial Mexicana y Bodega Comercial Mexicana ofrecieron el mejor precio para supermercados ($ 3.40), lo que representa una diferencia de $ 0.15 respecto al precio más bajo (véase Gráfica 1).

Gráfica 1



Gráfica 2



Papa

El mejor precio de promoción para el kilo de papa alfa correspondió a Mega Comercial Mexicana ($ 5.40), seguida de mercados públicos ambulantes ($ 5.63). Para el mismo día, la promoción de Aurrera ofreció el producto en $ 9.14 por kilo, esto es, por abajo de los precios de Gigante, Bodega Gigante y Super G (véase Gráfica 2).

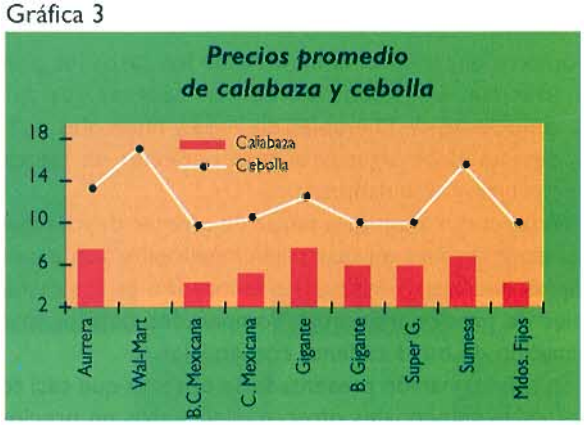
Los mejores precios para la papa criolla se detectaron en Mega Comercial Mexicana y Bodega Comercial Mexicana, a un nivel de $ 4.90. Otra buena opción de precios la constituye Aurrera ($ 4.99) (véase Gráfica 2).

Calabaza y cebolla blanca

La calabaza registró su mejor precio por kilo en Bodega Comercial Mexicana ($ 4.30), encontrando una segunda mejor opción de precio en los mercados públicos fijos ($ 4.59) (véase Gráfica 3).

Por su parte, la cebolla mostró su mejor opción de precio en mercados públicos fijos ($ 9.41), seguidos de la cadena de tiendas Mega Comercial Mexicana, que ofreció el producto sólo $ 0.09 arriba de los primeros ($ 9.50) (véase Gráfica 3).

Gráfica 3

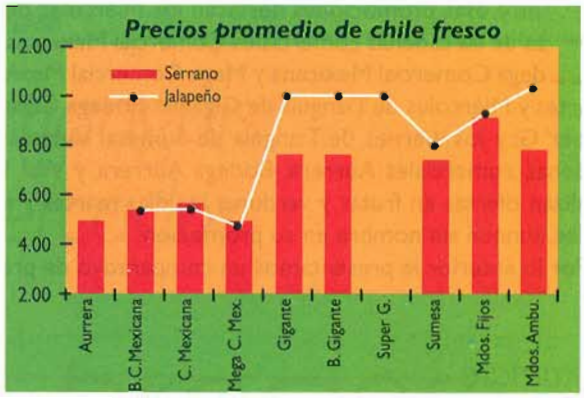


Chile fresco

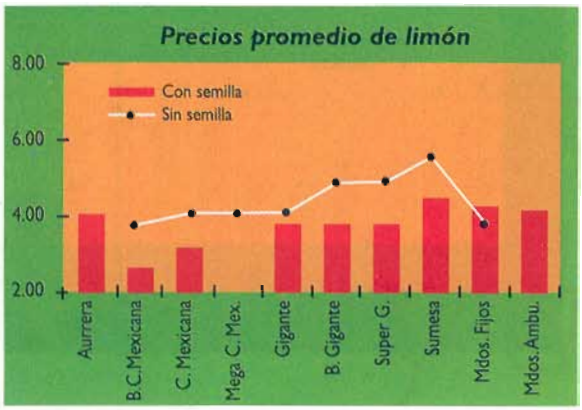
El chile serrano tuvo su precio por kilo más bajo en la cadena de tiendas Aurrera, al venderse en $ 4.96 en promedio, es decir, $ 6.94 más barato que la cadena de tiendas con el precio más alto (véase Gráfica 4).

Por su parte, el kilo de chile jalapeño encontró su precio más bajo en Mega Comercial Mexicana y Bodega Comercial Mexicana ($ 4.70 y $ 5.10, respectivamente), en tanto que el precio más alto se registró en mercados ambulantes, al vender el producto en $ 10.29 (véase Gráfica 4).

Gráfica 4



Gráfica 5



Limón

La mejor promoción de precios para el kilo de limón con semilla fue la de las tiendas Bodega Comercial Mexicana ($ 2.50), seguidas de Comercial Mexicana ($ 3.00). Para este producto, los precios más altos fueron los de Sumesa (véase Gráfica 5).

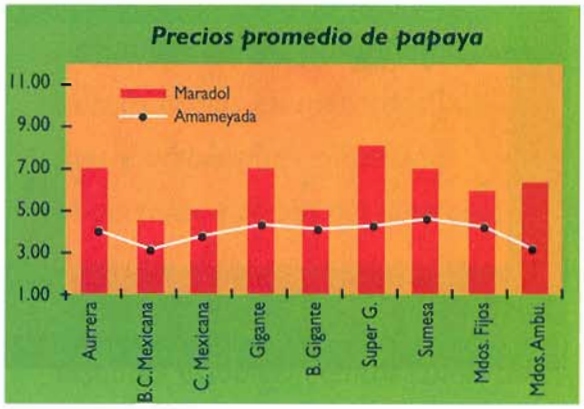
El limón sin semilla se vendió al menor precio en mercados públicos fijos ($ 3.58), pero encontró precios accesibles en la promoción de la cadena de tiendas Bodega Comercial Mexicana (sólo $ 0.12 arriba de los mercados señalados) (véase Gráfica 5).

Papaya

Mega Comercial Mexicana y Bodega Comercial Mexicana ofrecieron los precios más bajos para la papaya maradol al venderla en $ 4.30 y $ 4.50 por kilo, respectivamente. Otras opciones atractivas fueron los precios ofrecidos por Comercial Mexicana y Bodega Gigante ($ 4.90) (véase Gráfica 6).

Por su parte, el kilo de papaya amameyada se ofreció al más bajo precio en mercados ambulantes ($ 2.75), pero Bodega Comercial Mexicana la vendió sólo $ 0.15 arriba de ese nivel ($ 2.90) (véase Gráfica 6).

Gráfica 6



Como se observa, en la mayoría de los casos los precios más atractivos se encontraron en las cadenas que aplican las promociones de Miércoles de Plaza y Miércoles de Tianguis, detectándose algunas buenas opciones en mercados públicos fijos y ambulantes.

Tiendas como Sumesa, a pesar de ofrecer descuentos en los precios en días en que tradicionalmente aumentan las compras (viernes), registran en la mayoría de los casos los niveles de precios más altos, comparados con los días de promoción de otras cadenas comerciales.

Con la información presentada se observa que casi todas las cadenas comerciales ofrecen descuentos en precios de frutas y verduras permanentemente algún día de la semana. Entre ellos existen diferencias importantes, por lo que comparar los beneficios en cada caso, para tomar la mejor decisión, producirá efectos positivos en el presupuesto familiar.

Finalmente le recordamos que el programa ¿Quién es quién en los precios? de PROFECO recaba diariamente precios de productos básicos, de limpieza y aseo personal, electrodomésticos y medicamentos, los cuales pueden ser consultados a través de los teléfonos del consumidor: 568-87-22 ó 211-64-14, así como a través de la publicación semanal ¿Quién es quién en los precios?, Guía para comprar más barato.

Programa de Mejoramiento de la Calidad de Bienes y Servicios

PROMECABISE

Con la finalidad de hacer más eficientes los servicios que presta la Procuraduría Federal del Consumidor, en marzo de 1996 se creó el Programa de Mejoramiento de la Calidad de Bienes y Servicios, en el que a través del acercamiento a 14 de los proveedores de bienes y servicios que más quejas generaron en 1996, se busca reducir el número de inconformidades de los consumidores, agilizar el trámite de las quejas, incentivar la conciliación telefónica, elevar el porcentaje de solución, concluir el rezago de expedientes en trámite de años anteriores, logrando con ello beneficiar la economía familiar y la del país, además de elevar la calidad de los bienes o servicios que se ofrecen en México.

Proveedores con mayor número de reclamaciones
Cuadro comparativo y evaluación

Proveedor	Quejas Ingresadas 1995	Quejas Resueltas y % de Solución 1995	Inicio PROMECABISE			
			Quejas Ingresadas 1996	Quejas Resueltas y % de Solución 1996	Quejas Ingresadas 1997	Quejas Resueltas y % de Solución 1997
Grupo K2, S.A. de C.V.	1,009	461 46%	1,669	1,621 97%	191	185 96%
Agua Potable y Alcantarillado	4,895	3,294 67%	3,727	3,327 89%	3,224	3,036 94%
California Net, S.A.	0	0	1,011	985 97%	1174	1,090 93%
Comisión Federal de Electricidad	20,368	14,680 72.%	22,345	19,106 85%	18,202	16,892 93%
International Gallery	23	0 0 %	168	132 78%	14	13 93%
Salinas y Rocha, S.A. de C.V.	643	471 73 %	782	744 95%	674	636 93%
Elektra, S.A. de C.V.	1,045	577 55%	2,355	2,142 91%	2,337	2,161 92%
Luz y Fuerza del Centro	1,975	990 50%	2,225	1,848 85%	2,973	2,710 91%
Puerta del Mar	354	109 31%	435	408 94%	349	318 91%
Sears Roebuk de México, S.A. de C.V.	936	458 49%	1,103	1,014 92%	652	591 91%
Radio Móvil Dipsa, S.A. de C.V.	333	125 37%	997	847 85%	713	630 88%
Grupo Costamex, S.A. de C.V.	365	200 55%	202	178 88%	90	78 87%
Teléfonos de México, S.A. de C.V.	35,667	28,681 80%	24,378	20,431 84%	23,810	20,522 86%
Sistefin, S.A de C.V.	922	240 26%	664	370 56%	275	193 70%
Quejas ingresadas	68,535		62,061		54,678	
Quejas resueltas y % de solución		50,286 73%		53,153 87%		49,055 90%

Logros alcanzados

De marzo de 1996 a la fecha se ha tenido un acercamiento continuo con estos proveedores, tiempo en el que se les han sugerido diversas acciones a realizar para mejorar la calidad de los bienes y servicios que ofrecen al consumidor, lográndose reducir el número de inconformidades presentadas por la población:

Quejas recibidas	1995	1996	1997
	68,535	62,061	54,678

De los 14 proveedores con los que se inició el PROMECABISE, 13 empresas han puesto gran empeño, llevando a efecto las acciones sugeridas, además de algunas adiciones para mejorar la calidad de los bienes y servicios, considerando que la empresa que se excluye es Sistefin, en virtud de que desapareció a fines del año pasado.

Con este Programa se ha logrado elevar el porcentaje de solución con estos proveedores en +12% en 1996 y en +17% en 1997, con relación al porcentaje alcanzado antes de la iniciación del PROMECABISE (1995).

Asimismo se agilizó la solución de 18,102 expedientes de 1995 y 9,493 de 1996, logrando con ello la solución de 27,595 quejas que se encontraban pendientes, lo cual beneficia a más consumidores, además de reducir costos al procedimiento.

Proveedores que generan más de 10 quejas al año a nivel nacional

En marzo de 1997 se inició la segunda etapa del Programa de Mejoramiento de la Calidad de Bienes y Servicios, en la que se llevaron a efecto pláticas con 252 proveedores más a nivel nacional, de los cuales 206 respondieron positivamente, siendo éstos los que generaron más de 10 quejas en 1996, ante PROFECO, lográndose los siguientes resultados:

En esta etapa se redujo el número de inconformidades de los consumidores en -1,040 y se incrementó el porcentaje de solución +44%, observando que 33 proveedores ya no generaron quejas en 1997, además de la solución de 4,396 expedientes, beneficiando a un mayor número de consumidores.

Año	Quejas ingresadas	Quejas resueltas	% de solución
1996	10,626	4,652	44 %
1997	9,586	8,401	88 %

De los 46 proveedores que no respondieron a las expectativas del Programa, 15 redujeron el porcentaje de solución en 1997 con relación a lo obtenido en 1996, lo que nos lleva a trabajar más intensamente con éstos; 27 empresas o prestadores de servicios pasaron a formar parte de la Lista Negra de Proveedores, con objeto de alertar a la población consumidora en sus decisiones de compra y cuatro empresas desaparecieron dejando quejas de consumidores.

Acercamiento a proveedores que generan menos de 10 quejas al año

En 1997 se distribuyeron 7,025 trípticos a los proveedores de bienes y prestadores de servicios a nivel nacional, con objeto de sugerirles acciones a emprender para mejorar la calidad de bienes y servicios que ofrecen al consumidor.

Conclusiones

A un año diez meses de creado el Programa de Mejoramiento de la Calidad de Bienes y Servicios se redujeron en -21,371 las quejas ingresadas ante PROFECO y se elevó de manera importante el porcentaje de solución de las quejas recibidas en contra de los proveedores de bienes y servicios de los que se recibieron más de 10 quejas ante PROFECO, reduciendo los costos del procedimiento.

Asimismo, PROFECO se acercó en 1997 a 7,291 proveedores.

Este Programa ha permitido:

-Identificar a los proveedores de bienes y servicios que propician más inconformidades en los consumidores.

-Conocer las causas que generan las inconformidades de los consumidores por proveedor.

-Acercarnos de manera amistosa a los proveedores y sugerirles acciones para mejorar la calidad de los bienes y servicios que ofrecen a los consumidores, lo que ha permitido iniciar en PROFECO el cambio que hoy necesitan las Instituciones y los mexicanos, trabajar con el Sector Privado de manera armoniosa por los mismos objetivos: Los consumidores y nuestro país.

-Identificar a las empresas que no solucionan satisfactoriamiente las quejas de los consumidores ante PROFECO.

-Identificar a las empresas que desaparecen de las que se recibierón quejas ante PROFECO.

Empresas desaparecidas de las que se recibieron quejas ante PROFECO

Ciudad	Empresa	Domicilio
México, D. F. y zona conurbada	Autos Monterrey	San Antonio N° 18 Col. del Valle, Deleg. Benito Juárez C. P. 03100
	Azulejos Integrales o Azulejos y Recubrimientos en General	Av. Tláhuac N° 34 Col. Santa Ana Zapotitlán
	Cadebisa	Nebraska 62 N° 301 Col. Nápoles
	Class Decoración Integral	Calz. de Tlalpan N° 4620 Col. Centro Tlalpan, Deleg. Tlalpan
	Closets Moctezuma	Miguel Jacinica N° 72 Col. Moctezuma, 1a. Sección Deleg. Venustiano Carranza
	Corporación MCA, S. C.	Av. Sindicato Nacional de Electricistas N° 28 Col. Electra Tlalnepantla, Mex.
	CREINT/ RTC. de Crecimiento Integral	Eje Central N° 13, Int. 2° piso C.P. 06060, Deleg. Cuauhtémoc
	Distribuidora Crafer, S.A. de C.V.	Av. Nezahualcóyotl N° 6 Col. Sn. Miguel Xochimanga, Atizapán de Zaragoza C. P. 52927
	Equipos Dentales Japomex, S.A.	Insurgentes N° 753-202 Col. Nápoles C. P. 03810
	Escuela de Manejo Perfect	Cuitláhuac N° 46-2 Col. Sn. Javier, Tlalnepantla C. P. 54030
	Graduaciones La Unión	Francisco I. Madero N° 10, Int. 111 Col. Centro
	Imprenta Virgo	Calle Palma N° 518 Desp. 419, 4° piso Col. Centro
	Inmobiliaria Orca, S.A. de C.V.	Ocaso N° 101 Col. Cuicuilco Deleg. Tlalpan
	La Casa del Azulejo	Marco Fernández López N° 208, Int. A Col. Sector Popular
	Lockedoor, S.A. de C.V.	Durango N° 41 Col. Francisco Villa, Deleg. Iztapalapa
	Palma Persianas	Lago Guanacacha N° 75 Col. Anáhuac, Deleg. Miguel Hidalgo
		Cumbres de Acutzingo N° 65 Col. Los Pirules, Tlalnepantla, Mex.

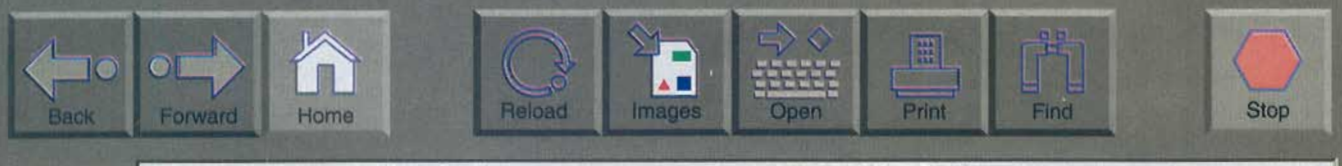
Ciudad	Empresa	Domicilio
México, D. F. y zona conurbada	Prop. de Grupo Impresor Nurián, D. A.	Norte 71 N° 3121 Int. 75 Col. Obrero Popular, Deleg. Azcapotzalco
	Recubrimientos Chávez	Av. 5, N° 4 Int. L-D Col. Sector Popular
	Roal Cocinas Integrales	Díaz de Velasco N° 63 Col.Sn. Juan Tlihuaca, Deleg. Azcapotzalco
	Servicio de Refrigeración Ingryl	Sur 175 N° 2002 Col. Gabriel Ramos Millán, Secc. Bramadero, Ixtacalco C. P. 08000
		Rancho Pampas N° 66-A Fracc. Rancho Sn. Antonio Cuautitlán Izcalli C. P. 54725
	Servicio de Refrigeración Tar	Sánchez Colín N° 20, Int. A-15 Col. Providencia, Deleg. Azcapotzalco
	Sistefin	Dr. Río de la Loza N° 114 Col. Doctores, Deleg. Cuauhtémoc
	Universal Lenguaje	Doroteo Arango N° 24, Secc. 4, Mz. 10 Unidad Francisco Villa Deleg. Azcapotzalco
Acapulco, Gro.	Materiales "Latabán"	Crucero de Cayaco Col. La Máquina
Cd. Juárez, Chih.	Felipe Silva Magaña (Promotor de Artistas)	Rincón del Valle N° 6710, casa 15 Fracc. Rincón del Valle
	Rep. Legal de Slender Magic (Clínica de reducción de peso)	Manuel Gómez Morín N° 7004 Col. El Crucero
	Siete Corporativo Inmobiliario, S. A. de C. V.	Pedro Rosales de León N° 5440, local 5 Col. San Ángel
Cd. Obregón, Son.	Promohábitat, S. A. de C. V.	Calle 5 de Febrero N° 438 Nte. Col. Centro
Chetumal, Q. Roo	Benjamín XIX Morales	Andador N° 4, Mz. 21 Lte. 11 Col. Forjadores C. P. 77025 Othón P. Blanco
	Wilberth Berzunza Nicholson	Av. Morelos N° 288 Col. Centro C. P. 77000 Chetumal, Q. Roo
Chihuahua, Chih.	Sistema Múltiple de Apoyo	Calle Ahuehuete N° 520
Colima	Electrónica Guadalajara y/o Héctor René Barajas	Av. Rey Colima N° 188-B Col. Centro, Colima, Col.
Coatzacoalcos	Computadora y Consumibles "Leo"	Zaragoza N° 329 Col. Centro C. P. 96400
	Denci de México, S. A. de C. V.	Nicolás Bravo N° 32 B1 Int. "S" Col. Centro C. P. 96400

Ciudad	Empresa	Domicilio
Coatzacoalcos	Fábrica de Mosaico "San José"	Carretera Transístmica Km. 5.5 Col. 1° de Mayo C. P. 96590
Culiacán	Promotores Inmobiliarios del Noroeste, S.A. de C.V.	José Ma. Cota y Cota N° 92, Pte. Fracc. Arboledas, Culiacán, Sin.
	Mueblería Hermanos Vázquez, S.A. de C.V.	Benito Juárez N° 65, Pte. Col. Centro C. P. 80000
	Cocinas Integrales Meca/ Clara P. Cañas Martínez	Av. Francisco Márquez N° 1618-5 Col. Tierra Blanca C. P. 80030 Culiacán, Sin.
	Segunda Angulo/ Verónica Angulo Machado	Carretera a Sinaloa N° 1913 Col. Miguel Hidalgo C. P. 80090 Culiacán, Sin.
Durango	Aceros y Materiales Quinsa y/o Armando Quintero	Blvd. de las Rosas N° 165 Fracc. Jardines de Durango
Guadalajara	AFASA	Circunvalación Agustín Yáñez N° 2583, Int. P-2 Col. Arcos Vallarta Guadalajara, Jal. C. P. 44130
	Clínica Dental "Santa Anita"	Ramón Corona N° 176 Col. Ponciano Arriaga Tlaquepaque, Jal. C. P. 45600
	Compañía Hotelera "El Sábalo"	Mexicaltzingo N° 1987, Int. D-705 Col. Barrera, Guadalajara, Jal. C. P. 44150
	Inmobiliaria Moranda y/o Casa Grande	Av. Unión N° 262 Col. Americana Guadalajara, Jal. C. P. 44160
		Carr. Barra de Navidad Km. 4 Puerto Vallarta, Jal. C. P. 48300
	Promotora Ixtapa Pacífico	Tenochtitlán N° 432 Col. Paseos del Sol, Zapopan, Jal. C. P. 45079
	Promotora Vacacional "Costa Dorada"	Tenochtitlán N° 432 Col. Paseos del Sol Zapopan, Jal. C. P. 45079
	Sun Club	Circunvalación Agustín Yáñez N° 2343 Col. Moderna C. P. 44190
Iguala	Reconstructora de Motores de Morelos	Av. Emiliano Zapata N° 192
Irapuato	Diseño y Decoración y/o Yanco Antonio Quiroz	Núñez de Balboa N° 46 Fracc. Colón, Irapuato, Gto.
La Paz, B. C.	Pisos y Azulejos y/o José Luis Ordóñez Rangel	Ignacio Altamirano, casi Esq. 5 de Febrero Col. Centro
Los Cabos	Mueblería Reppers y/o Jorge Jaime Reppers	Morelos y Venustiano Carranza Cabo San Lucas C. P. 23410

Ciudad	Empresa	Domicilio
Matamoros	Carpintería de Madera	Plomeros N° 110 y Albino Hernández Col. Santa Elena
	Carpintería sin nombre Prop. Julio César García	Roberto F. García, entre Ocampo y Juárez, Zona Centro
	EZ Sistemas	Terán N° 107 A Primera y Segunda Zona Centro
Mérida	Serígrafos del Sureste o Línea Deportiva "Barlo"	Calle 69 N° 504-C Mérida, Yuc.
Mexicali	Copiadoras y Computadoras del Noroeste, S.A. de C.V.	Pablo Rivera N° 1140 Col. Independencia, Mexicali, B. C.
Monterrey	Deborha's Colecction	Arámberry N° 1848 Centro Monterrey, N. L.
	Diex Cohome Center	Av. Benito Juárez N° 1508 Col. La Hacienda, Cd. Guadalupe, N. L.
	Relojería Citizen	Ruperto Martínez N° 220 Ote. Monterrey, N. L.
	Rivera Hnos. Servicios Gallegos	Mazatlán N° 5305 Col. Álvaro Obregón, Monterrey, N. L.
Morelia	Galerías Plaza, S.A.	Av. Camelinas N° 2938 Col. 5 de Diciembre, Morelia, Mich.
Oaxaca	Joyería La Cruz Morada	J. P. García N° 601 Col. Centro
	Consorcio de Profesionista en Informática	Guerrero N° 319-B Col. Centro
Pachuca	Muebles Gucci	Corregidora N° 201 Col. Centro, Pachuca, Hgo.
Puebla	Grupo Salgado	25 Poniente N° 2505 Col. Santa Cruz Los Ángeles
Puerto Vallarta	Grupo Promotor Omega, S.A. de C.V.	Av. Vallarta N° 4010 C. P. 44690, Guadalajara, Jal.
San Luis Potosí	Colegio Asesoría Educativa	Estatuto Jurídico N° 835 Col. Burócrata, S. L. P.
	Inglés Individual y/o Miguel A. Mauries	Francisco Peña N° 700 Col. Jardín, S. L. P.
	Luis Fernando Favela (Promotor de Espectáculos)	Mexicaltzingo N° 1921 Guadalajara, Jal.
	Mario Moreno	Chicomostoc N° 100-A S. L. P.
	Rafael Vega López	Av. Universidad N° 1545 Col. Centro, S. L. P.

Ciudad	Empresa	Domicilio
San Luis Potosí	Plásticos e Impresos de San Luis	3a. de Zafiro N° 913, S. L. P.
Tampico	Mueblería Machin	Av. Monterrey N° 507 Col. Enrique Cárdenas González
Tijuana	Casa Todo (Comercio, Decoración, S.A. de C.V.)	Agua Caliente y Av. Ensenada N° 2226 Zona Centro
	Impulsora Deportivo de Tijuana	Calle Uno N° 26 Tijuana, B. C.
	Mercado de Muebles	Carrillo Puerto N° 7926 Col. Centro
	Slender Magic/Body Spa	Díaz Ordaz N° 4508 Col. La Mesa
	Tharic Mayoreo de Cocinas	Blvd. Cuauhtémoc Sur N° 10006 Km. 5.5 Carr. Libre a Ensenada, Tijuana, B. C.
Toluca	Pisos y Azulejos de Toluca	Paseo Tollocan Ote. N° 732 Col. Izcalli IPIEM, Toluca, Edo. de Mex.
Torreón	Mueblería La Feria	Calle Victoria N° 360, Nte., Int. Centro Gómez Palacio, Dgo.
	C. Manuel Cipriano (Carpintero)	Blvd. Rodríguez Triana s/n, Torreón, Coah.
Tuxpan	Super Mercado Electrónico, S.A. de C.V.	Juárez Esq. con Cunbol Tuxpan, Ver.
Villahermosa	Vita Inmobiliaria, S.A.	José Martí N° 101, Int. 212 Col. Reforma Centro, Villahermosa, Tab.
Xalapa	Club Social y Deportivo San Bruno	Reforma N° 42 Col. San Ángel Inn, Xalapa, Ver.

¡Consulte la página de



Con el objetivo de brindarle un mejor servicio a partir del lunes 2 de marzo del año en curso, PROFECO estrenó su página de Web en Internet.

La página de PROFECO tiene la dirección electrónica http://www.profeco.gob.mx, y en ella usted puede consultar e imprimir, entre otra información:

-Estudios de calidad realizados por la Dirección de Investigación.

-Listado de las empresas de servicios que han sido dadas de baja, cambiaron de giro o desaparecieron.

-Información sobre precios de productos de consumo generalizado, los cuales se actualizan diariamente.

En total, nuestra página está integrada por 11 capítulos, entre los que destacan la atención a quejas y denuncias, y la atención a consumidores extranjeros.

De este modo, si usted trabaja y no puede levantar su denuncia personalmente en alguna de nuestras delegaciones, tiene la alternativa de presentar su queja desde la comodidad de su hogar u oficina, para lo cual sólo necesita llenar la forma que aparece en la pantalla; en tanto, su documentación -factura, contrato, notas de

PROFECO en Internet!

remisión, póliza de garantía, etcétera- puede enviarla por fax.

Asimismo, usted podrá consultar las tecnologías domésticas elaboradas por PROFECO, además de las recetas de cocina e información de nuestras campañas de temporada como «Cuaresma», «Vacaciones de verano», «Regreso a clases» y «Fin de año».

Por su parte, la atención a visitantes extranjeros es un servicio nuevo en su género y está diseñado para aquellas personas que recibieron un mal servicio o adquirieron un producto defectuoso en nuestro país, lo cual constituye una violación a sus derechos, según lo estipulado en la Ley Federal de Protección al Consumidor. Desde su país de origen y utilizando esta página de Internet podrán presentar su denuncia, darle seguimiento al caso y recibir su resolución final.

Como parte de este intento para comunicarnos en el ciberespacio, si usted tiene una cuenta de correo electrónico puede mantener comunicación con siete funcionarios de la dependencia o, en su defecto, solicitar por este medio mayor información y resolver sus dudas.

El usuario también podrá consultar en el momento en que lo desee la Ley Federal de Protección al Consumidor; las direcciones de las delegaciones de PROFECO en todo el país, 100 recomendaciones prácticas para el consumidor, las cuales incluyen consejos para la limpieza en el hogar, salud, compra de diferentes productos y elaboración en casa de productos de aseo personal; además podrá consultar nuestra cartelera con los canales, estaciones radiofónicas y horarios en los que se transmiten los programas «TV Revista del Consumidor» y «Radio Revista del Consumidor».

En forma complementaria, también podrá enterarse de las direcciones y teléfonos de las diferentes dependencias mundiales encargadas de la protección del consumidor, que pueden serle de gran utilidad cuando esté de viaje en el extranjero. ¡Conéctese con PROFECO!

Rosalía González

Quién es Quién

EN LOS PRECIOS

- **Medicamentos**
- **Electrodomésticos**
- **Productos de consumo básico**

Además
Nutritivas y económicas recetas y consejos prácticos para elaborar en casa conservas, productos de aseo, embutidos y otros más

Cada semana en su puesto de periódicos

$2.00 ejemplar

¡La norma es cumplir!

Con la finalidad de asegurar transparencia en las operaciones de compraventa de bienes y servicios, Secofi está facultada para expedir Normas Oficiales Mexicanas (NOM). Con éstas, los consumidores tienen la certeza de elegir la compra o contratación que más les convenga. O bien, la posibilidad de hacer valer sus derechos en caso de incumplimiento. En cada edición de la Revista le daremos a conocer las Normas Oficiales de mayor interés para usted.

En reparación y mantenimiento de automóviles

La NOM-068-SCFI-1994 «Reparación y mantenimiento de automóviles» tiene como objetivo específico que el consumidor sea debidamente informado acerca de las condiciones bajo las cuales se presta el servicio de reparación y mantenimiento de automóviles en agencias o locales establecidos.

Esta norma establece que el prestador del servicio debe presentar al consumidor un presupuesto por escrito en el que se especifique:

- Las reparaciones a efectuar y el precio del servicio, desglosado el costo de las refacciones y de la mano de obra.
- Los procedimientos a seguir en caso de variación de costos.
- Indicación de que si el presupuesto no es aceptado por el consumidor el automóvil debe devolverse en las condiciones en que se recibió.

Además, toda orden de servicio debe estar registrada en PROFECO y contener al menos los siguientes elementos:

- Nombre o razón social y domicilio del prestador del servicio.
- Nombre y domicilio del consumidor.
- Las condiciones generales en que se encuentra el automóvil en lo que se refiere a pintura, vestiduras, combustible, equipo especial, etcétera, al momento de ingresar al taller o agencia automotriz.
- La fecha de recepción, firma del proveedor, y firma del consumidor al aceptar el presupuesto.
- La fecha de entrega del automóvil.
- Las sanciones a que se hacen acreedores tanto el proveedor como el consumidor por incumplimiento con relación a la prestación del servicio.
- La forma de pago.

Las disposiciones generales señalan que el consumidor puede desistir de la prestación del servicio pagando al prestador el importe de los trabajos efectuados hasta el retiro del automóvil.

La norma también establece la obligación del prestador del servicio de tener disponibles las tarifas vigentes de los servicios ofrecidos, expresados en moneda nacional, y en el caso de aceptar el pago en moneda extranjera se debe indicar el tipo de cambio que se utilizará.

Si se ofrecen seguros de protección para el automóvil, ello debe manifestarse claramente en la orden de servicio, así como la responsabilidad del proveedor sobre los daños parciales que sufra el automóvil mientras se encuentra bajo su resguardo.

Sólo con la autorización del consumidor, el prestador puede realizar reparaciones no incluidas en la orden de servicio.

El prestador tiene el compromiso de utilizar refacciones nuevas en la reparación del bien.

El proveedor debe expedir la garantía sobre el servicio, indicando su duración, cobertura y condiciones para hacerla efectiva.

Fuente: Secofi.

SECOFI y PROFECO

¡Suman tareas de verificación y vigilancia!

Con el afán de regular con equidad y justicia las relaciones entre los consumidores y los proveedores de bienes, Secofi y PROFECO unieron sus esfuerzos al firmar un convenio de colaboración que se abocará a la verificación y vigilancia de la información comercial que determinados productos deben presentar para su exhibición y venta en nuestro mercado.

¡Más beneficios para el consumidor!

Entre las atribuciones que la Ley Federal de Protección al Consumidor (art. 24, LFPC) le confiere a PROFECO está la de vigilar y verificar el cumplimiento de normas oficiales mexicanas, pesas y medidas para la actividad comercial, así como los instructivos, garantías y especificaciones industriales en los términos que establece la Ley Federal sobre Metrología y Normalización (LFMN).

Con base en lo anterior, el día 23 de enero del año en curso, PROFECO y la Dirección General de Normas (DGN) de la Secretaría de Comercio y Fomento Industrial (Secofi), firmaron las «Bases de colaboración» para coordinar los lineamientos y criterios correspondientes a la verificación y vigilancia de las Normas Oficiales Mexicanas 050 -que se refiere a la información comercial que deben presentar las etiquetas de los productos en general- y 051 -especificaciones de etiquetado para los alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-, así como las normas de referencia 030 -declaración de cantidad en la etiqueta y especificaciones- y 008 -sistema general de unidades de medida.

Cómo funcionará este programa

Las Unidades de Verificación Acreditadas (UVA) son personas físicas o morales que se han acreditado ante la DGN para llevar a cabo la verificación de la información comercial que las etiquetas deben presentar.

La metodología para la verificación se efectuará con base en los siguientes lineamientos:

Para los casos en que los productos cuenten con la «Constancia de conformidad» expedida por una UVA:

-Una vez cumplidos los principios respecto a la presentación y acreditación de los oficios correspondientes, así como la acreditación del personal de verificación, se dará oportunidad al responsable del establecimiento para que presente una «Constancia de conformidad» expedida por una UVA.

-En los casos en que se presente dicha «Constancia de conformidad», el personal de PROFECO reconocerá su validez (artículos 85 y 96 de la LFMN).

-En el supuesto anterior, PROFECO, en coordinación con la DGN, desarrollará un programa de verificación de segundo nivel -el cual será aleatorio- con el fin de contar con información sobre la calidad del trabajo de las UVAS (artículo 118, fracción I).

-Dicha información permitirá a PROFECO encomendar la responsabilidad a la UVA y no a los proveedores, en caso de expedir una «Constancia de conformidad» equivocada; por su parte la DGN tomará las medidas que le competen (artículos 112, 112 «A» y 119).

Cuando los productos no cuenten con la constancia expedida por una UVA:

-En los casos en que PROFECO verifique, en una primera ocasión, que los productos no cumplen con la normatividad, se levantará el acta respectiva y se notificará al proveedor y al comercializador de la irregularidad, otorgándole un término para regularizar dichos productos (artículo 109).

-Si PROFECO detecta por segunda ocasión que los productos no cumplen con la normatividad, se procederá a la inmovilización de los mismos en bodega (artículo 57).

-En los casos en que PROFECO verifique por tercera ocasión que en el mismo establecimiento los productos no cumplen con la normatividad, procederá a la inmovilización en piso o área de venta, sin perjuicio de aplicar las sanciones que en derecho correspondan (artículos 57 y 109).

-Para la desinmovilización de las mercancías, PROFECO reconocerá como prueba de que los productos han cumplido con la NOM de referencia, la presentación de una «Constancia de conformidad» y un «Dictamen de cumplimiento» -ambos emitidos por una UVA, en este último deberá constar que se verificó *in situ* -es decir, en el lugar- que las etiquetas del lote o lotes de mercancías inmovilizados son acordes con la etiqueta que ostenta la «Constancia de conformidad» (artículos 85 y 96).

Finalmente, PROFECO recomendará a las personas físicas y morales que se beneficiaron con una «Toma de nota» -un compromiso firmado por medio del cual se obligan a cumplir con la información comercial de las etiquetas de sus productos- a obtener la «Constancia de conformidad» expedida por una UVA, como una medida para asegurar que las nuevas etiquetas cumplan con los términos de las Normas Oficiales Mexicanas de información comercial correspondientes.

Con dichas medidas Secofi y PROFECO buscan que el consumidor mexicano adquiera con toda certeza y confianza los productos que requiere: ¡vaya a lo seguro!

Los derechos básicos del consumidor

A partir de los lineamientos que la organización *Consumers International* establece como derechos básicos para los consumidores de todo el mundo, y apoyados en la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC), en México se crearon 24 derechos que salvaguardan los intereses de los consumidores y atienden sus principales necesidades.

En esta edición le presentamos cinco derechos que como consumidor debe exigir que sean respetados; en ediciones posteriores abordaremos de manera detallada los otros derechos básicos de la población consumidora.

derechos

A la información

Recibir información suficiente y veraz sobre los productos adquiridos es el primer derecho básico del consumidor y uno de los más importantes, mismo que tiene estrecha relación con el tercero: recibir información que advierta sobre los riesgos y peligros de los productos.

El licenciado Manuel Fernández Allende, subprocurador de Servicios al Consumidor, comenta al respecto: «A través de estos derechos se atienden los principios básicos de las relaciones de consumo: proteger la vida, la salud y la seguridad de los consumidores, así como darles información clara y adecuada sobre los diferentes productos y servicios».

Asimismo es importante que en las relaciones comerciales, los contratos de adhesión estén redactados en español, para que los consumidores conozcan los derechos y obligaciones a los que se sujetan ambas partes.

Operaciones a crédito

En virtud de que en esta época la mayoría de los consumidores adquiere a crédito bienes de consumo duradero, cabe destacar la importancia de otro de sus derechos: recibir información detallada sobre condiciones y plazos de operaciones a crédito.

Este derecho señala que los consumidores deben conocer con anterioridad a la firma del contrato el precio de contado del artículo, los intereses que generará la compra si se realiza a plazos, el número y la periodicidad de los pagos y, desde luego, la fecha de entrega del producto.

También resulta importante aclarar que el consumidor tiene derecho a rescindir el contrato cuando los productos adquiridos tengan defectos de fabricación o vicios ocultos, además de la reposición, bonificación, compensación o devolución si dichos bienes no cumplen con las condiciones de calidad, marca o especificaciones ofrecidas.

Es indispensable que el consumidor conozca las garantías que la ley establece para su completa satisfacción, comenta Fernández Allende.

Incluso podemos agregar que la devolución, dentro de los cinco días siguientes a la compra del producto, en los casos de ventas fuera de local comercial (a domicilio, telemercadeo, por teléfono) no debe implicar ningún cargo extra para el consumidor.

Todos somos consumidores

Es importante destacar que la condición de consumidor incluye también a las personas discapacitadas.

La Ley Federal de Protección al Consumidor contiene artículos expresos para los discapacitados, quienes no deben ser discriminados o sujetos a cobros adicionales.

Asimismo, los proveedores no pueden condicionar o limitar el uso de los bienes y los servicios que ofrezcan al consumidor discapacitado, debiendo contar con los dispositivos e implementos que determinen las disposiciones legales.

Es importante que los discapacitados sepan que, independientemente de estar protegidos por todos los derechos que la ley otorga, deben recibir un trato preferencial.

Haga valer sus derechos

Los consumidores tienen derecho a solicitar la intervención de la Procuraduría Federal del Consumidor cuando se afecten sus intereses, con ello se cumplen dos de los principios básicos de protección de los consumidores, establecidos en las directrices de las Naciones Unidas desde mayo de 1985: el otorgamiento de facilidades a los consumidores para hacer valer sus derechos y el acceso a los órganos administrativos para recibir protección jurídica, administrativa y técnica.

Cabe resaltar que toda la actividad de PROFECO está encaminada a hacer eficaz y materializar los 24 derechos básicos de los consumidores.

Amigo consumidor: en caso de enfrentar algún problema con un prestador de servicios, no dude en acudir a PROFECO. ¡Estamos para servirle!

Vanessa Prieto

Fuente: Entrevista con el licenciado Manuel Fernández Allende.

¡Nueva vía para resolver controversias en las relaciones de consumo!

Cuando surgen controversias entre consumidores y proveedores y no se alcanza un convenio de conciliación que ponga fin al conflicto, las partes pueden recurrir al arbitraje o al uso de la vía judicial.

Qué es el arbitraje

El arbitraje constituye un mecanismo alternativo para resolver controversias de manera más ágil y económica. Las resoluciones que se emiten por esta vía ponen fin a los conflictos, de la misma manera que las sentencias dictadas en los juicios ordinarios. El arbitraje puede ser institucional o independiente.

En materia de consumo, el arbitraje institucional está a cargo de PROFECO, y el independiente lo llevan a cabo los particulares oficialmente reconocidos por la Secretaría de Comercio y Fomento Industrial (Secofi) e inscritos en la lista correspondiente, conforme a las disposiciones del Artículo 122 de la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC) y su Reglamento, entre las que destacan:

Requisitos para la inscripción en la lista de árbitros

- Presentar la solicitud ante SECOFI, en el formato oficial respectivo, debidamente requisitada y anexando la documentación que en ella se indica, a través de la cual se podrán acreditar los requisitos de experiencia, prestigio y honorabilidad; el solicitante no debe desempeñar cargo o comisión alguna en la Administración Pública Federal o local ni ocupar un puesto de elección popular.
- Los formatos de solicitud están disponibles en las oficinas de SECOFI. Si el interesado pretende trabajar en el Distrito Federal deberá presentarla en la Dirección de Política de Protección al Consumidor, si se desempeñará como árbitro en el interior del país, deberá entregarla en la delegación o subdelegación que le corresponda.
- Aprobar el examen de conocimientos, el cual consiste en la resolución de un cuestionario y, a partir de un caso hipotético, la redacción de un convenio, en el que se establezcan reglas arbitrales, y del laudo correspondiente.

La inscripción en la Lista de Árbitros tendrá vigencia de un año, renovable por periodos iguales, a petición de parte, en forma indefinida.

Asimismo, SECOFI puede cancelar la inscripción de algún árbitro en la Lista, cuando éste incurra en incumplimiento de las disposiciones del Reglamento. En este caso, el árbitro quedará impedido para obtener una nueva inscripción.

Funciones de los árbitros independientes

- Actuar como mediador para transmitir e intercambiar propuestas entre el proveedor y el consumidor.
- Asesorar al proveedor y al consumidor que, siendo partes de una controversia, deseen celebrar cualquier convenio que tenga como fin la solución de la misma.
- Pronunciar y firmar, ya sea en amigable composición o en estricto derecho, el laudo respectivo, mismo que deberá resolver todos los puntos del negocio.
- Desempeñar su labor de acuerdo con las disposiciones del marco jurídico aplicable a la materia.

Cómo se designan los árbitros independientes

La designación del árbitro que habrá de intervenir en la solución de determinada controversia puede realizarse por:

- Las partes interesadas, en el curso de una queja presentada ante PROFECO, en la que no se alcanzó la conciliación;
- PROFECO, a petición de las partes interesadas; o
- A través de una clausula arbitral incluida en los contratos de adhesión.

Honorarios de los árbitros independientes

Mientras que el arbitraje institucional de PROFECO es gratuito, en el caso de los independientes, los honorarios se calcularán de común acuerdo entre el proveedor, el consumidor y el árbitro. El lugar y modo de pago se determinará en el acuerdo arbitral.

Cómo se integra la lista

La lista estará integrada por los particulares reconocidos por SECOFI como «árbitros», los cuales podrán dirimir controversias entre proveedores y consumidores, dentro del territorio nacional y de conformidad con los requisitos y procedimientos aplicables.

Para efectos operativos, el territorio nacional se divide en plazas, una por cada entidad federativa, incluyendo la del Distrito Federal. En la lista se anotará, por árbitro inscrito, el nombre, domicilio y datos de localización; la especialidad y número de cédula profesional, en su caso; la plaza o plazas que atenderá, y la información adicional que se determine.

La lista se difundirá periódicamente por SECOFI, en coordinación con PROFECO, y estará accesible permanentemente al público en general, particularmente a los consumidores y proveedores que enfrenten una controversia y opten por el uso del arbitraje como vía para dirimir el conflicto.

Beneficios para el árbitro independiente

- Obtiene el reconocimiento oficial de SECOFI para fungir como árbitro en la solución de controversias entre proveedores y consumidores.
- Desempeña una actividad remunerada complementaria a su profesión, arte u oficio.

Si usted requiere mayor información, desea obtener el formato de solicitud o entregar su documentación, acuda a SECOFI:

En el Distrito Federal: a la Dirección de Política de Protección al Consumidor, Blvd. A. López Mateos núm. 3025, piso 11, colonia Héroes de Padierna, teléfono (015) 629-95-14 directo o 629-95-00 exts. 5329 y 5348 a 5351, fax 629-96-03; Email: msanchez secofi.gob.mx.

En el interior del país acuda a la delegación o subdelegación de SECOFI más cercana a su domicilio.

Cuándo contratar a un

Corredor público

Iniciar un negocio no es tarea fácil, sin embargo, cada día son más las personas que deciden independizarse y empezar por cuenta propia actividades comerciales.

Existen profesionales que asesoran a dichas personas: los corredores públicos son agentes auxiliares del comercio, que facilitan la iniciación y conclusión de negocios mercantiles, es decir, orientan jurídicamente la celebración de toda clase de actos, convenios y contratos de cambio a quienes hacen del comercio su principal actividad.

Dichos profesionistas deben cursar primero la licenciatura en Derecho y posteriormente la Secretaría de Comercio y Fomento Industrial los habilita para ejercer funciones de corredores públicos.

Es importante no confundir a los corredores públicos con los notarios. Estos últimos son abogados autónomos del poder judicial, encargados de dar legalidad a los actos mercantiles y fe pública a los trámites protocolarios, la compraventa de inmuebles y los testamentos, entre los más comunes (si desea obtener más información notarial, lo invitamos a consultar la edición 237 de la **Revista del Consumidor,** correspondiente a noviembre de 1996).

¿Cuáles son sus funciones?

Mediador mercantil: Asesora la celebración o ajuste de todo tipo de contratos, buscando siempre la seguridad jurídica de las partes que intervienen, con el fin de orientar, proponer y transmitir los términos respecto a cualquier bien o servicio que se ofrezca en el mercado nacional o internacional.

Fedatario público: El corredor público está dotado de fe pública, y es por eso que los actos y hechos mercantiles realizados o perfeccionados en su presencia cuentan con certeza, veracidad, confianza y autenticidad.

Además realiza notificaciones, interpelaciones, requerimientos y protestos de documentos mercantiles a petición de la autoridad competente, de comerciantes y particulares. También está facultado para intervenir en la constitución, modificación, transformación, fusión, disolución y liquidación de toda clase de sociedades mercantiles.

Perito valuador: Puede estimar, cuantificar y valorar los bienes muebles o inmuebles, servicios, derechos y obligaciones de quienes realicen actos de compraventa, adquisición de empresas, fusiones, dación de pago, garantías hipotecarias, pago de seguros, herencias, reexpresión de estados financieros, revaluación de activos con fines fiscales o administrativos, remates y embargos.

Asesor jurídico: Debido a sus conocimientos en derecho mercantil es el profesional idóneo para aconsejar a sus clientes respecto a las mejores alternativas tanto en comercio exterior como interior.

Árbitro mercantil: En caso de una controversia de naturaleza mercantil entre particulares, el problema se somete a consideración del corredor público para encontrar una solución.

Los documentos autorizados por los corredores públicos, como las actas y pólizas tienen valor jurídico y son instrumentos públicos; los asientos de sus libros de registro, así como las copias certificadas son prueba plena de los contratos o actos realizados.

Además, con el fin de proteger los intereses de sus clientes, otorgan una garantía que asegura el debido cumplimiento de sus funciones.

En cuanto a sus honorarios, éstos pueden pactarse libremente, ya que no existe arancel -tarifa oficial- y en sus despachos se exhibe a la vista del público la tarifa actualizada de los principales servicios que ofrecen.

Por su parte, la ley obliga al corredor público a guardar secreto profesional de los negocios en los que intervenga y tiene prohibido desempeñar actividades que lo ubiquen en una situación de parcialidad.

La Secretaría de Comercio y Fomento Industrial supervisa permanentemente la actuación de los corredores públicos, a efecto de garantizar el estricto cumplimiento de la ley y proteger los derechos de quienes solicitan sus servicios, los cuales ofrecen en cualquiera de las entidades federativas del país.

Si desea obtener mayor información puede dirigirse a la Dirección General del Registro Mercantil y Correduría, ubicada en Insurgentes Sur núm. 1940, 1er. piso, colonia Florida, o llamar al teléfono 229-61-00 exts. 5700 y 5701.

Fuente: Secretaría de Comercio y Fomento Industrial.

SUVA: un seguro para su automóvil

En las ciudades más grandes del mundo, los accidentes automovilísticos -volcaduras, colisiones y atropellamientos- son una de las principales causas de mortalidad. A consecuencia de este tipo de accidentes se ven afectadas terceras personas con lesiones, invalidez, e incluso la muerte, sin que nadie se haga responsable por ello.

En el Diario Oficial de la Federación del 18 de junio de 1997 se publicó la disposición por la cual todos los vehículos automotores que circulen por las vías públicas del Distrito Federal deberán contar obligatoriamente con una póliza de seguro que ampare por lo menos la responsabilidad civil contra daños a terceros en sus personas.

A continuación, la **Revista del Consumidor** le presenta los pormenores sobre esta nueva disposición en el rubro de los seguros de automóviles.

¿Qué es el SUVA?

El Seguro por el Uso de Vehículos Automotores (SUVA) es un seguro de carácter obligatorio que entrará en vigor el 1° de julio de 1998, fecha en que toda persona que tenga un vehículo y circule dentro del D. F. y zona conurbada, así como los vehículos matriculados en otras entidades que hubieren celebrado convenios de coordinación con el Gobierno del D. F., independientemente del tipo de matrícula que porten -con excepción de las bicimotos, triciclos automotores, tetramotos, motonetas y motocicletas-, deberán portar la calcomanía respectiva a la vista, es decir, adherida en uno de los cristales del auto, y contar con la póliza correspondiente que ampare la contratación de un seguro de responsabilidad civil.

Quienes ya cuentan con un seguro de automóvil no tendrán la obligación de contratar el SUVA, ya que serán seguros independientes para todas las pólizas vigentes al momento de iniciarse la disposición, y la aseguradora les proporcionará la calcomanía correspondiente al seguro que hayan contratado.

Costo y cobertura

Respecto al costo del SUVA, no se puede establecer un precio general porque existe un mercado desregularizado de precios por libre competencia. El seguro incluirá:

-Hospitalización.
-Atención médica.
-Enfermeros.
-Servicio de ambulancia.
-Fallecimiento y gastos de entierro.
-Indemnización por pérdida de miembros.
-Indemnización por incapacidad.
-Daños por robo del vehículo (incluso cuando el siniestro ocurra mientras el ladrón conduce el vehículo).
-Alcohol (cuando la persona conduce en estado de ebriedad).
-Drogas (cuando la persona conduce bajo el influjo de alguna droga).
-Daños por la carga.

Asimismo, el SUVA no cubrirá los gastos si se presentan las siguientes situaciones:

-Participación en competencias automovilísticas de velocidad o resistencia.
-Dependencia civil del tercero afectado.
-Actos de guerra, revolución o por medidas de represión de las autoridades.
-Uso, servicio o modalidad diferente a lo estipulado en la póliza.
-Perjuicio, gasto, pérdida, indemnización y daño, siempre y cuando estas afectaciones patrimoniales sean indirectas, o daño moral.
-Daños a los bienes de terceras personas.
-Daños a los ocupantes del vehículo asegurado.
-Pago de fianzas, garantías o multas de cualquier índole.
-Cuando el daño sea ocasionado por acto intencional de la víctima.

Sanciones para los incumplidos

La sanción que se aplicará a partir del 1° de julio de 1998 para quienes no porten la calcomanía y la póliza correspondiente será la aplicación de una multa de 25 veces el salario mínimo general vigente en el D. F. (aproximadamente $ 755.00), además de que el automóvil será remitido al depósito de vehículos.

Los autos que no hayan celebrado el convenio de coordinación con el gobierno del D. F. serán objeto de estas disposiciones y sanciones a partir del 1° de julio de 1999.

Amigo automovilista, ¿ya adquirió su seguro?

Graciela Muñoz

Fuentes: -Entrevista con el licenciado Marco A. Aguilar, asesor ejecutivo de Seguros Serfín Lincoln.
-Diario Oficial de la Federación del 18 de junio de 1997.

Champú de sábila

Ingredientes

1/3 de jabón neutro rallado
1 limón
1 hoja o penca grande de sábila
1 1/2 tazas de agua

Procedimiento:

En un recipiente se vierten media taza de agua y el jabón rallado; se ponen a calentar a fuego medio hasta que se disuelva perfectamente el jabón. La mezcla se retira del fuego.

En la licuadora se muelen la hoja de sábila, el limón con cáscara y una taza de agua; enseguida se cuelan.

La mezcla anterior se agrega al jabón y se revuelve para integrar todo perfectamente.

A continuación se vacía en frascos limpios con tapa y se deja enfriar.

Si desea que el champú quede menos espeso puede agregar más agua al moler la sábila con el limón. También puede adicionarle el aroma de su preferencia. Se recomienda usar este champú cada tercer día.

Líquido para frenos

empleado en vehículos automotores

Los frenos son una parte fundamental del automóvil porque constituyen un sistema de seguridad muy importante: si llegan a fallar exponen la integridad física tanto de los ocupantes del vehículo, como de terceras personas que intervienen en un accidente vial.

Muchos percances automovilísticos tienen como origen el uso de un líquido para frenos de mala calidad, incapaz de soportar las condiciones de operación en un momento determinado.

El líquido para frenos está elaborado a base de un aceite no mineral y aditivos que previenen la corrosión del sistema para frenos. Debe resistir el calentamiento durante el frenado sin evaporarse, conservar su fluidez, soportar las bajas temperaturas sin congelarse, y no dañar hules, mangueras ni partes metálicas.

Actualmente ha aparecido en el mercado una gran variedad de marcas y presentaciones de líquido para frenos, de las cuales muchas se expenden en el comercio informal.

Ante ello, el Laboratorio de PROFECO se dio a la tarea de investigar la calidad de dichos productos con el propósito de informar al consumidor sobre las características físicas y el comportamiento del líquido durante su uso, para lo cual se realizó un monitoreo estratégico en cinco ciudades de la República Mexicana -Tijuana, Monterrey, Guadalajara, Mérida y el Distrito Federal-, de donde su obtuvieron muestras para el análisis de 52 marcas.

¿Cómo se diseñó el estudio?

La normatividad aplicada para la evaluación de la calidad de los productos elegidos fue la NOM-002-SCFI-1993, «Contenido neto»; NOM-050-SCFI-1994, «Información Comercial» y la NOM-113-SCFI-1995, «Líquido para frenos hidráulicos empleado en vehículos automotores».

Los aspectos analizados incluyeron las características propias del producto y la información comercial que se presenta al consumidor.

¿Qué pruebas se aplicaron?

Comportamiento del líquido a altas temperaturas: las pruebas aplicadas tuvieron como propósito evaluar que los líquidos resistan las altas temperaturas sin que lleguen a hervir durante la operación del vehículo; que conserven sus propiedades -como compo-

sición y viscosidad-, con lo cual se garantiza su correcto funcionamiento, así como evitar que se evaporen, pues es fundamental que el nivel del líquido para frenos se mantenga en el depósito hasta que llegue el momento de cambiarlo y así no correr riesgo de que entre aire al sistema de frenos.

Comportamiento del líquido a bajas temperaturas: se verificó que los productos conservaran sus propiedades a temperaturas de hasta -40° C, para asegurar que los líquidos para frenos presenten la fluidez apropiada y no se congelen a temperaturas muy bajas.

Capacidad para evitar ataque en el sistema de frenos: dado que el líquido para frenos está en contacto continuo con el sistema de frenado -mangueras de hule, sellos de goma y partes metálicas-, se comprobó que su composición no provocara corrosión en ninguno de estos materiales, con el fin de prevenir fallas, cuya reparación resulte costosa, y sobre todo evitar una fuga del líquido que provoque un accidente fatal.

Información comercial: se verificó que el contenido neto de los productos correspondiera a lo declarado en la etiqueta. Se revisó que las etiquetas de los productos cubrieran los siguientes requisitos: Nombre o denominación genérica, indicación del contenido, razón social y domicilio fiscal del fabricante, país de origen, advertencias de riesgo, instrucciones de uso. En el caso de productos importados se verificó que apareciera el nombre, denominación o razón social y domicilio del importador y/o envasador. Finalmente se revisó que la información se presentara en idioma español y con caracteres legibles, de tal manera que el tamaño y el tipo de letra permitan al consumidor su lectura a simple vista.

¿Qué resultados se obtuvieron?

De las 52 marcas de líquidos para frenos analizadas, 11 obtuvieron calidad de «excelente» en todos los parámetros evaluados; 13 presentaron ligeras desviaciones en calidad, sin que esto represente un riesgo para la seguridad del consumidor; y 28 no cumplieron con las exigencias que marca la normatividad, por lo que al adquirirlos ponen en riesgo la integridad física del conductor, ya que son productos que por su composición se evaporan y dañan el sistema de frenos, corroyendo partes metálicas y deteriorando hules y mangueras.

Los detalles con las calificaciones parciales y la evaluación global de calidad obtenidas por cada marca se muestran en los siguientes cuadros. Si usted requiere mayor información sobre el presente estudio lo invitamos a comunicarse a nuestra Coordinación de Investigación, llamando al teléfono 549-00-95 ó 544-20-60, donde con gusto lo atenderemos.

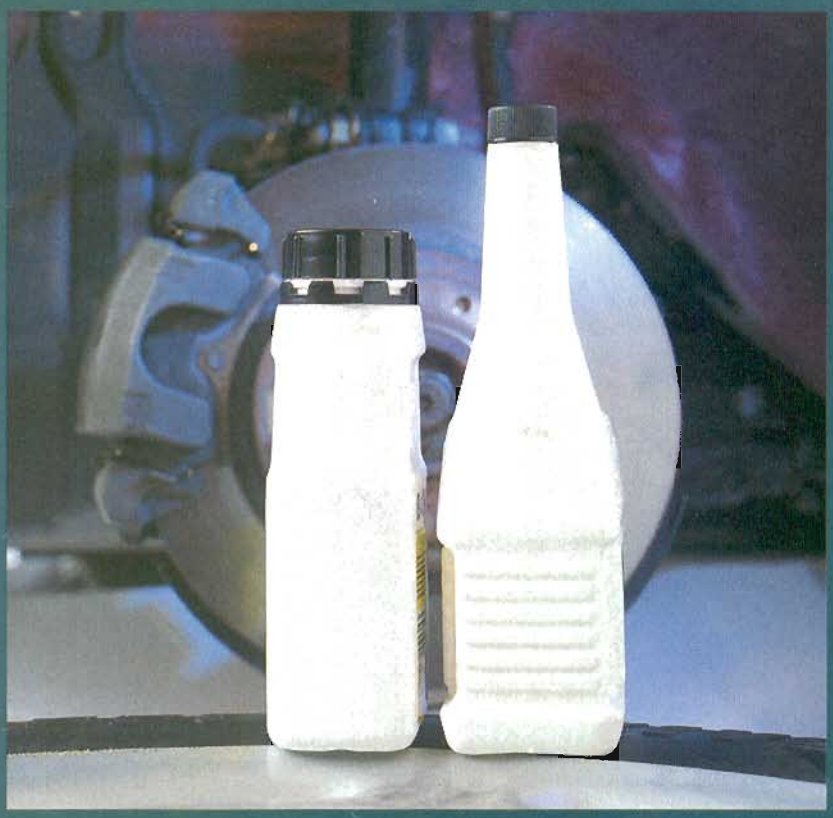


Tabla de ponderación

Líquido para frenos

Información comercial
Comportamiento del líquido a alta temperaturas
Comportamiento del líquido a baja temperaturas
Capacidad para evitar ataque en el sistema de frenos

Recomendaciones de compra y uso

- Cerciorarse de que el recipiente del líquido esté provisto de una tapa removible, de preferencia con sello inviolable a prueba de adulteración, es decir, que se destruya únicamente cuando el recipiente se abra por primera vez. Si observa alguna alteración, no lo adquiera.
- Revisar que el producto contenga la siguiente información: nombre del producto, nombre o razón social y domicilio del fabricante, importador y/o envasador, contenido neto, y advertencias y/o formas de uso. Si no cuenta con esta mínima información, lo más seguro es que se trate de una imitación, por lo que le recomendamos no adquirirlo.
- Para garantizar la vida útil de su automóvil por más tiempo, al cambiarle el líquido para frenos se sugiere seguir las instrucciones y/o recomendaciones del fabricante del vehículo.
- Si este producto entra en contacto con polvo, agua, productos derivados del petróleo u otros materiales, puede contaminarse y ocasionar fallas en el sistema de frenos, cuya reparación es costosa, por lo que es conveniente manejarlo con precaución.
- Almacenar el líquido para frenos en su envase original, el cual regularmente está diseñado con material resistente y seguro, que permite su buen manejo. No olvide mantenerlo bien cerrado y limpio para prevenir la absorción de humedad y que se contamine.

Contenido neto	Excelente (5 puntos)
Cumplimiento de etiquetado (NOM-050-SCFI-1994)	Excelente (5 puntos)
. Resistencia a la alta temperatura	Excelente (25 puntos)
. Conservación de propiedades	Excelente (20 puntos)
. Resistencia a la evaporación	Excelente (20 puntos)
. Conservación de sus propiedades hasta -40° C	Excelente (5 puntos)
. Partes metálicas	Excelente (10 puntos)
. Sellos y mangueras	Excelente (10 puntos)

- Este producto es tóxico: jamás lo deje al alcance de los niños.
- Para evitar daños a la salud, al ambiente y a su automóvil, deseche el envase una vez que se haya terminado el líquido; nunca lo rellene con el mismo producto ni con cualquier otro.
- No derramar el líquido sobre las balatas o la pintura del vehículo, ya que puede dañarlos, mancharlos o decolorarlos.
- Evitar diluir o combinar el líquido para frenos con agua: ello provoca la corrosión de las partes metálicas del automóvil.
- La consistencia característica del líquido para frenos es viscosa, éste no debe presentar arenillas ni sedimentos. Si observa alguna deficiencia, lo más recomendable es no utilizarlo.
- No adquirir productos en comercios informales, ya que corre el riesgo de obtener alguno que ponga en peligro su integridad física o dañe su automóvil por no estar elaborado con los compuestos característicos que garanticen su correcto funcionamiento y durabilidad.
- Verificar periódicamente el sistema de frenos de su automóvil, el nivel del líquido y las condiciones del sistema de frenos, así como ausencia de fugas en el depósito, deterioro de los sellos y las mangueras.

Líquido para frenos con desviaciones en calidad que no ponen en riesgo la seguridad del consumidor

Marca	Origen	Contenido neto		Información al consumidor	Punto de muestreo	Comportamiento del líquido a altas temperaturas			Comportamiento del líquido a bajas temperaturas	Capacidad para evitar ataque en el sistema de frenos en:		Precio por 100 ml ($)	Evaluación global
		Declarado (ml)	Verificado (ml)			Resistencia a la alta temperatura	Conservación de propiedades	Resistencia a la evaporación	Conservación de sus propiedades hasta - 40° C	Partes metálicas	Sellos y mangueras		
Bel Herr	Nacional	350	350	Completa	D. F.							1.71	**95**
FPS	Nacional	350	340	Completa	Guadalajara							1.86	**95**
Napa	Nacional	330	330	Completa	D. F. Monterrey							2.11	**95**
8A	Nacional	350	350	Completa	Guadalajara							1.86	**95**
Sajuma	Nacional	900	900	Completa	Guadalajara							2.00	**95**
Selección Gigante	Nacional	350	365	Completa	D. F. Monterrey							3.11	**95**
Super Fluid	Nacional	330	330	Completa	Mérida Monterrey							2.42	**95**
TF Sello de Oro	Nacional	350	345	Completa	D. F.							2.12	**95**
Winner	Nacional	355	375	Completa	D. F.							3.89	**95**
Bogamar	Nacional	1000	1000	Incompleta (Falta leyenda "Hecho en México")	Tijuana							2.00	**94**
American	Nacional	325	310 No cumple	Completa	Mérida Monterrey							2.15	**90**
Ray Bestos	Nacional	335	310 No cumple	Incompleta	D. F. (Falta domicilio)							3.43	**85**
STP	Nacional	250	250	Completa	Monterrey							5.00	**70**

Líquido para frenos con excelente calidad

Marca	Origen	Contenido neto		Información al consumidor	Punto de muestreo	Comportamiento del líquido a altas temperaturas			Comportamiento del líquido a bajas temperaturas	Capacidad para evitar ataque en el sistema de frenos en:		Precio por 100 ml ($)	Evaluación global
		Declarado (ml)	Verificado (ml)			Resistencia a la alta temperatura	Conservación de propiedades	Resistencia a la evaporación	Conservación de sus propiedades hasta - 40° C	Partes metálicas	Sellos y mangueras		
Bardahl	Nacional	350	360	Completa	D. F. Monterrey Tijuana Guadalajara	☺	☺	☺	☺	☺	☺	3,20	**100**
Bendix	Nacional	1000	990	Completa	Monterrey	☺	☺	☺	☺	☺	☺	3,42	**100**
Delko R11	Nacional	340	340	Completa	Mérida	☺	☺	☺	☺	☺	☺	3,55	**100**
KWX	Nacional	350	345	Completa	D. F.	☺	☺	☺	☺	☺	☺	3,42	**100**
Quaker State	Nacional	350	380	Completa	D. F. Monterrey	☺	☺	☺	☺	☺	☺	3,45	**100**
Roshfrans	Nacional	320	335	Completa	D. F. Monterrey	☺	☺	☺	☺	☺	☺	4,06	**100**
STP	E. U.	350	355	Completa	Tijuana	☺	☺	☺	☺	☺	☺	5,30	**100**
TF	Nacional	275	285	Completa	D. F.	☺	☺	☺	☺	☺	☺	2,95	**100**
Vorkamp-fer	Nacional	350	360	Completa	D. F.	☺	☺	☺	☺	☺	☺	4,28	**100**
Wagner Fhasa	Nacional	350	350	Completa	Mérida, D. F. Tijuana Monterrey	☺	☺	☺	☺	☺	☺	3,45	**100**
Raloy	Nacional	350	370	Incompleta (Falta leyenda "Hecho en México")	D. F.	☺	☺	☺	☺	☺	☺	2,70	**99**

☺ *Excelente* ☺ *Bueno* ☺ *Regular* ☹ *Deficiente*

Líquido para frenos con desviaciones en calidad que ponen en riesgo la seguridad del consumidor

Marca	Origen	Contenido neto		Información al consumidor	Punto de muestreo	Comportamiento del líquido a altas temperaturas			Comportamiento del líquido a bajas temperaturas	Capacidad para evitar ataque en el sistema de frenos en:		Precio por 100 ml ($)	Evaluación global
		Declarado (ml)	Verificado (ml)			Resistencia a la alta temperatura	Conservación de propiedades	Resistencia a la evaporación	Conservación de sus propiedades hasta - 40° C	Partes metálicas	Sellos y mangueras		
Motor Kar	Nacional	946	1020	Completa	Guadalajara							1,90	**60**
UP	Nacional	350	330 No cumple	Completa	D. F.							3,57	**60**
Golden Break	Nacional	900	910	Etiqueta en inglés	Guadalajara Mérida							1,44	**55**
Jobsa	Nacional	300	345	Completa	D. F.							2,00	**55**
Prestol	Nacional	350	350	Completa	D. F.							3,94	**50**
Victoria	Nacional	330	325	Completa	Mérida							3,03	**50**
Munich	Nacional	350	330 No cumple	Incompleta (Falta leyenda "Hecho en México")	D. F.							2,09	**34**
Boston	Nacional	300	275 No cumple	Completa	Mérida Guadalajara Monterrey							2,33	**30**
Admix	Nacional	350	345	Incompleta (Falta leyenda "Hecho en México")	D. F.							2,95	**29**
Premium Super QHP	Nacional	350	350	Completa	D. F.							2,62	**25**
Sigma	Nacional	350	360	Completa	D. F.							2,85	**25**
Star	Nacional	350	340	Completa	D. F.							2,62	**25**
Super QHP	Nacional	350	345	Completa	D. F.							1,51	**25**
Brake Fluid MA	Nacional	330	325	Etiqueta en inglés	Monterrey							2,27	**20**

Líquido para frenos con desviaciones en calidad que ponen en riesgo la seguridad del consumidor (Continuación)

Marca	Origen	Contenido neto		Información al consumidor	Punto de muestreo	Comportamiento del líquido a altas temperaturas			Comportamiento del líquido a bajas temperaturas	Capacidad para evitar ataque en el sistema de frenos en:		Precio por 100 ml ($)	Evaluación global
		Declarado (ml)	Verificado (ml)			Resistencia a la alta temperatura	Conservación de propiedades	Resistencia a la evaporación	Conservación de sus propiedades hasta - 40° C	Partes metálicas	Sellos y mangueras		
Especial Brake	Nacional	330	330	Etiqueta en inglés	Monterrey							2,79	20
Hidequel Universal	Nacional	360	285 No cumple	Completa	D. F.							2,77	20
HM9	Nacional	330	330	Etiqueta en inglés	Monterrey							1,74	20
Grand Prix	Nacional	350	350	Completa	Guadalajara							2,14	15
PQ	Nacional	300	300	Completa	Guadalajara							1,89	15
Super Magnum	Nacional	330	330	Completa	Tijuana Monterrey							3,64	15
Syntetic Fluid	Nacional	330	305 No cumple	Completa	Monterrey							3,03	15
///P	Nacional	335	350	Completa	Guadalajara							2,09	15
Upper 2010	Nacional	330	330	Incompleta (Falta leyenda "Hecho en México")	Mérida							2,12	14
Fren-AR	Nacional	350	315 No cumple	Completa	Guadalajara							1,43	10
KWR	Nacional	350	345	Incompleta (Falta Razón social)	Guadalajara							2,86	10
Rasval	Nacional	330	370	Incompleta (Falta Razón social)	D. F.							3,03	10
Rassa	Nacional	330	305 No cumple	Incompleta (Falta Razón social, domicilio, instrucciones, etiqueta en inglés)	D. F. Tijuana Monterrey Guadalajara							2,78	5
Track	Nacional	330	305 No cumple	Etiqueta en inglés	Guadalajara Monterrey							2,42	0

Para las mamás debutantes

¡Qué buena leche!

La lactancia materna es una práctica de alimentación infantil que reditúa múltiples beneficios al bebé y a la madre. Acompáñenos a conocer en éstas páginas cuáles son las ventajas de amamantar a su hijo.

Entre los factores que hacen de la leche materna algo único para la alimentación del recién nacido están sus características nutricionales.

La leche materna contiene un gran número de nutrientes de fácil digestión, como las proteínas, los lípidos o grasas, el hierro y la lactosa -azúcar de la leche-, así como una proporción equilibrada de aminoácidos. Incluye además una notable cantidad de enzimas que, al activarse por efecto de las sales biliares, permiten al pequeño iniciar la digestión de las grasas.

En la leche humana, el 10 por ciento de los carbohidratos son de fácil absorción, lo que la hace especialmente adecuada para los niños prematuros.

Los niveles de calcio y de fósforo contenidos en la leche materna son de más fácil absorción que los de la leche de vaca, por lo que los niños amamantados rara vez presentan raquitismo (deformación de los huesos).

Otros elementos contenidos en este fluido, que resultan esenciales para el óptimo desarrollo del ser humano, son: zinc, ácido linoleico, taurina -importante aminoácido en el desarrollo del sistema nervioso central- y carnitina, esencial en la síntesis de ácidos grasos necesarios para cubrir las altas demandas del cerebro y del corazón.

La leche materna reúne además la cantidad de electrolitos necesaria para satisfacer los requerimientos de líquidos en los bebés, aun en climas cálidos y húmedos, ayudándoles así a evitar el estreñimiento -en comparación con los niños alimentados con fórmulas.

Por si lo anterior fuera poco, la lactancia materna genera un ahorro notable, ya que no tendrá que comprar la dotación de leche en polvo, biberones, chupones y aparatos esterilizadores.

Barrera contra las enfermedades

Nada tan efectivo como la lactancia para la protección inmunológica contra algunas infecciones.

La leche materna estimula el desarrollo de un tipo adecuado de flora bacteriana en el intestino, que inhibe el crecimiento de bacterias y hongos. por ello es que no se recomienda el uso de biberones, ya que tanto éstos como el líquido que contienen se encuentran continuamente expuestos a un sinnúmero de microbios.

Las proteínas contenidas en la leche ayudan a la prevención de alergias e impiden la exposición y absorción de proteínas extrañas presentes en las leches de otros tipos.

Ventajas afectivas de la lactancia

El hecho de amamantar al bebé favorece la relación madre e hijo, sobre todo si ésta se inicia inmediatamente después del parto. Estas mujeres, al alimentar a sus hijos, los tocan, les hablan más y responden con mayor rapidez al llamado de sus bebés, identificando mejor sus necesidades, lo que los convierte en niños más felices.

Una buena actitud por parte de la madre al momento de dar el pecho influye física y mentalmente en el bebé, por lo tanto es mucho más importante la calidad del amamantamiento que la duración.

Un niño que es alimentado con biberón no experimenta las mismas emociones que el que es amamantado.

En E. U., la Academia de Pediatría recomienda prolongar un año el periodo de lactancia, pues de acuerdo con estudios realizados por la institución, los niños amamantados durante 12 meses obtuvieron mejores calificaciones, pues los ácidos grasos de la leche materna son importantes en el desarrollo del cerebro.

Fertilidad

Otra de las muchas ventajas que distinguen a la lactancia materna es su efecto anticonceptivo, aunque en ocasiones las madres llegan a confiarse demasiado y se embarazan aún cuando estén amamantando.

Para que la ovulación en la mujer desaparezca totalmente debe repetirse, día y noche y con intensidad, la succión de los pechos por parte del bebé. Si este proceso se ve interrumpido, la eficacia anticonceptiva del amamantamiento se reducirá, por lo que se recomienda evitar los biberones y las fórmulas en polvo.

Composición de la leche materna

Debemos tomar en cuenta que la etapa de la lactancia, la hora del día, el momento de la tetada (inicio y fin), el estado nutricional de la madre, así como múltiples variaciones individuales, son las que llegan a determinar la buena o mala composición de la leche, en la cual deben distinguirse varias etapas como:

- Precalostro: sustancia producida por la glándula mamaria desde el tercer mes de gestación.

Mitos y realidades de la lactancia

- Un bebé debe mojar al menos seis pañales y evacuar cuatro veces en 24 horas como mínimo.
- La madre debe evitar consumir refrescos -principalmente los de cola-, café y chocolate, ya que pueden provocarle insomnio y cólicos al bebé.
- No ingiera alimentos chatarra ni coma en la vía pública; no tome bebidas alcohólicas ni fume.
- No importa el tamaño de los pechos, cualquier mujer puede amamantar a su bebé.
- El uso de un sostén muy ajustado puede provocar ausencia de leche. Lo más recomendable es utilizar una prenda especial para la lactancia.
- No deben pasar más de cuatro horas sin que el bebé succione.
- Tenga en cuenta que las mujeres que amamantan no tienen periodo menstrual, por lo que cualquier irregularidad debe ser atendida.

Recomendaciones prácticas

- No es necesario lavar los senos, basta con el baño diario.
- Cuando termine de dar de comer a su bebé, aplique una gota de su propia leche sobre el pezón, esto le ayudará a lubricarlo y a evitar infecciones.
- Se deben alternar los senos cada vez que amamante, iniciando con el que se terminó en la ocasión anterior.
- Debe ayudar a su bebé a eliminar el aire ingerido.
- La lactancia tiene que realizarse a libre demanda, día y noche; es decir, alimentar cada vez que el niño quiera, sin un horario estricto.

En las primeras semanas, el niño come con intervalos cortos; esto es normal debido a que el tiempo de vaciamiento gástrico es muy rápido.

- Calostro: líquido amarillento que va aumentando su volumen en forma progresiva a 100 mililitros al día, cantidad suficiente para satisfacer las necesidades del recién nacido.
- Leche de transición: aquella que se produce entre el cuarto y el décimo día de posparto.
- Leche madura: es el momento -décimo día- en que la glándula mamaria produce en promedio un volumen diario de 700 a 800 mililitros.
- Leche de pretérmino.

Técnicas de amamantamiento

Si la madre aprende la técnica correcta para amamantar podrá adoptar otras posiciones que le permitan estar cómoda, cuidando siempre:

- Que el bebé esté frente a ella.
- Que la mayor parte de la areola -círculo oscuro que rodea al pezón- quede dentro de la boca del niño.

Sentada:

- Con la espalda recta, coloque una almohada debajo del bebé para que quede más cerca del pezón.
- Acerque al niño al pecho y no viceversa, ya que de hacerlo comenzará a sentir molestias en la espalda.
- Acomode al bebé sobre un brazo, de tal forma que pueda sostener las piernas del niño con la mano del mismo brazo.
- Procure que la cara del bebé quede exactamente frente al seno, lo que le permitirá sostenerlo con el pulgar por arriba de la areola y los otros cuatro dedos por debajo.

Acostada lateralmente:

- Acomode al bebé de manera que su abdomen quede pegado al suyo.
- Debe ofrecer el pecho del lado en que esté acostada.
- Esta posición es ideal si usted ha sido operada por cesárea.

«Balón de futbol»

- El cuerpo del bebé debe encontrarse debajo de la axila de la mamá, con el estómago pegado a sus costillas.
- La madre debe detener el cuerpo del bebé con el brazo del mismo lado y con la mano sostenerle la cabeza.
- Se aconseja que se varíen estas posiciones para que el bebé comprima, con las encías y la lengua, distintos sitios de la areola y el pezón.

Cuando el bebé haya terminado de lactar, introduzca suavemente el dedo índice en la comisura labial del niño, con lo cual se rompe el vacío que se forma dentro de la boca y puede retirar el pezón sin lastimar el seno.

Es muy importante que cada madre observe la respuesta de su hijo al momento de ser amamantado.

La madre debe estar relajada y ofrecerle con gusto el pecho a su bebé, sentir el contacto con su piel, hablarle, cantarle y adoptar una posición que sea cómoda para ella. En respuesta, el bebé debe disfrutar el momento de la lactancia escuchando los latidos del corazón de su madre, tocándola y saboreando su leche.

El solo hecho de pensar en el amor que siente hacia su bebé, hará que el cuerpo de la madre produzca leche.

La importancia de la dieta

En las mujeres bien nutridas, la producción de leche durante el primer mes es de alrededor de 700 mililitros, aumentando de manera progresiva hasta alcanzar en el sexto mes su máxima producción: 800 mililitros.

En mujeres mal alimentadas, el volumen de producción de leche se ve disminuido, por lo que resulta importante saber cuáles son aquellos alimentos que más nutrientes aportan a las mujeres que están amamantando:

Cereales: maíz, arroz, avena, centeno, trigo, cebada y sus derivados como tortillas, pastas, galletas, atoles y panes.

Tubérculos: papa, camote, raíz de chayote.

Frutas y verduras: acelga, quelites, verdolagas, zanahoria, jitomate, mango de Manila, chabacano, melón, mandarina, naranja, guayaba, papaya, limón, zapote negro, chile, pimiento morrón rojo, perejil, col, coliflor, brócoli, jitomate y chicharo.

Leguminosas: frijol, soya, haba, lentejas, garbanzo y alubias.

Alimentos de origen animal: carne de res, pollo, cerdo, pescado, así como vísceras, queso, jocoque, huevo y yogurt.

Grasas y azúcares: aunque también aporten energía, este grupo resulta accesorio, solamente para dar sabor a las comidas.

Para obtener una dieta equilibrada y variada deben de combinarse los tres grupos de alimentos, por ejemplo:

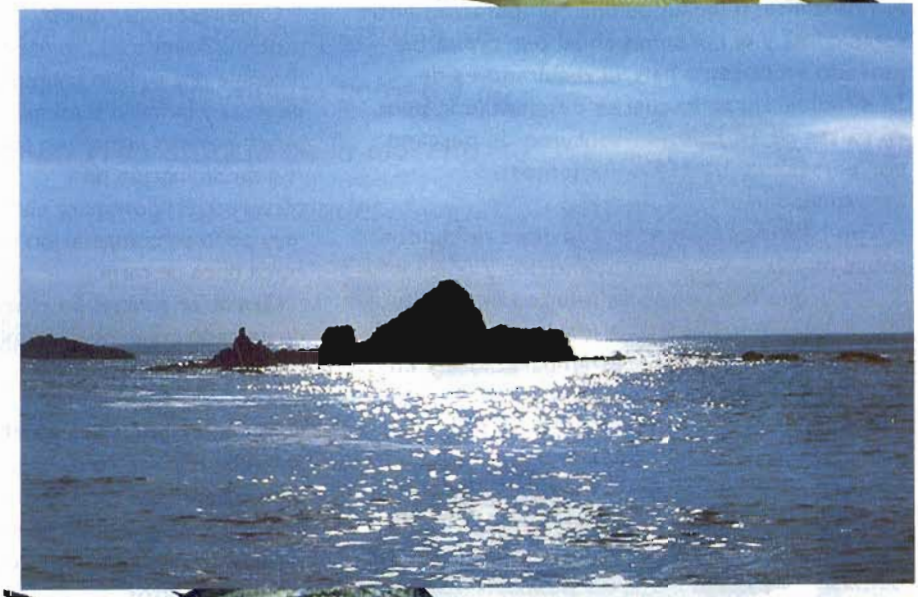
- Es recomendable consumir las frutas y las verduras de la estación para hacer más económico y variado el menú.
- Es importante que en cada tiempo de comida se combinen los cereales con tubérculos y leguminosas.
- Ingerir una pequeña cantidad de alimentos de origen animal, tomando en cuenta su alto contenido de colesterol y grasas saturadas, las cuales en exceso son dañinas para la salud.

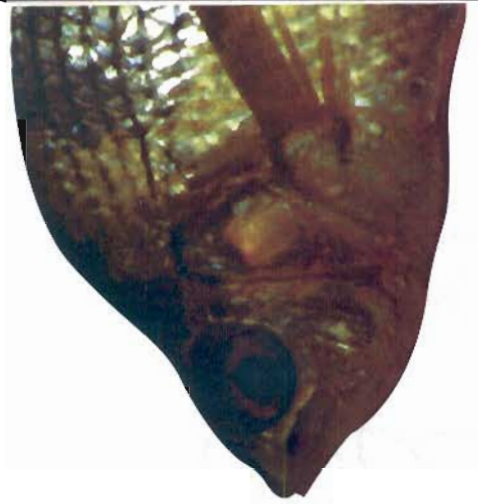
Recuerde que entre las tareas de la vida más importantes, difíciles y gratificantes está la de ser madre, por ello debe ser una etapa que tiene que disfrutarse en todos y cada uno de sus aspectos. Otorgue a su bebé la oportunidad de disfrutar junto con usted del placer de ser amamantado.

Lorena M. Roma

Fuente: Doctor Luis Emilio Salmán Rodríguez, jefe de la Unidad de Pediatría del Hospital General de México, SS.

¡Consuma pescado todo el año!





México cuenta con uno de los más extensos litorales del mundo: 11 mil km, además, la variedad de especies marinas que sus aguas nos ofrecen es muy abundante.

Por ejemplo, en 1996 la producción pesquera a nivel nacional fue de un millón 346 mil 957 toneladas; las especies de pescados que más predominaron, tanto en la producción como en el consumo humano directo, fueron el atún -129 mil 342 toneladas-, la mojarra -91 mil 191 toneladas- y la sardina -84 mil 755 toneladas. No obstante, si hacemos una comparación entre estas cifras y el consumo anual per cápita de pescado en nuestro país, el resultado es de 11.47 kilogramos, lo cual es desalentador, pues en países como Japón el consumo de pescado por persona es de 71.2 kilogramos aproximadamente.

Con base en lo anterior conviene reflexionar sobre nuestros hábitos alimenticios y considerar que el pescado es fuente importante de nutrimentos e ideal para la dieta de niños, mujeres embarazadas y en periodo de lactancia.

Beneficios del pescado

A continuación le proporcionamos información sobre los beneficios que el pescado aporta a nuestro organismo para su adecuado funcionamiento.

Proteínas: suministran los materiales de los cuales está formado el organismo. La cantidad de proteína requerida por un adulto es de 1 g por cada kilogramo de su peso; lo que significa que un individuo que pesa 53 kg requiere 53 g de proteína por día.

Si consumimos 150 g de pescado, nos aportará 30 g de proteína, que representan aproximadamente el 50% de lo requerido por esta persona.

Según los especialistas en nutrición, el 50% restante deberá proceder de proteínas vegetales -combinación de verduras, cereales, y leguminosas.

Cabe reconocer que la proteína del pescado es más digerible por su bajo contenido de grasa y también la asimila mejor nuestro organismo para realizar su función de construcción, porque se elimina muy poco en comparación con otros tipos de carne.

Grasa: en general, las especies de pescado contienen una mínima cantidad de grasa; por este motivo se recomienda el consumo de pescado a aquellas personas que requieren bajar de peso o llevar una dieta baja en grasas debido a padecimientos cardiovasculares y de colesterol, entre otros.

Calcio: mantiene el desarrollo de dientes y huesos sanos, ayuda a la coagulación, contracción muscular, funciones nerviosa y del corazón. La deficiencia de este mineral provoca huesos débiles, dolores de espalda y piernas. La variedad de pescados que más lo contienen es el charal seco y la sardina en jitomate enlatada.

Hierro: es necesario para la formación de hemoglobina -componente de la sangre-; ayuda a metabolizar las proteínas y favorece el crecimiento de los niños y los adolescentes.

Cuando no se ingiere en cantidades adecuadas provoca debilidad, palidez y anemia. Asimismo, el pescado cocinado o enlatado -si incluye el esqueleto-, aporta al organismo de 28 a 54 por ciento de calcio; de 24 a 44 por ciento de fósforo; y de 7 a 44 por ciento del hierro que requiere nuestro organismo diariamente.

Flúor: el consumo cotidiano de pescado que incluya el esqueleto y en raciones de 112 gramos, le proporcionará a nuestro cuerpo la cantidad suficiente de flúor para mantener una dentadura sana.

Sal: para aquellas personas que evitan el consumo excesivo de sal, la carne fresca de pescado es una magnífica opción, ya que ésta contiene cantidades mínimas de sodio -sal- a diferencia de la que se encuentra en la carne de res, de puerco o de carnero.

El pescado es una nutritiva y excelente opción para consumir durante todo el año, ¡aprovéchela! Hay especies baratas y sabrosas que tienen temporalidad. En próximas ediciones le daremos a conocer las variedades más recomendables para cada mes.

Graciela Muñoz

Fuentes: -Nutrición y pescado, Semarnap.
-Anuario Estadístico de Pesca, 1996, Semarnap.

Sabores y sinsabores de la comida deshidratada

Mucha gente ha optado por consumir alimentos deshidratados en virtud de las ventajas y posibilidades que éstos ofrecen: son de rápida y fácil preparación, se conservan durante mucho tiempo y no ocupan gran espacio en la alacena, entre otras cualidades.

Según la Cámara Nacional de la Industria de las Conservas Alimenticias (Canainca), en 1995 el sector de sopas, cremas y consomés en México tuvo una producción de 8 mil 842 miles de cajas. Frente a estas cifras es oportuno preguntarnos: ¿qué tan buenos son estos alimentos?, ¿cuáles son sus ventajas y sus desventajas?, ¿qué precauciones debemos tomar al consumirlos?

Enseguida lo invitamos a conocer los sabores y sinsabores de nuestra investigación, ¿usted gusta?

¿Alimentos deshidratados?

La deshidratación o desecación de alimentos, como comúnmente se le conoce, es un método de conservación cuyo origen no se conoce con precisión, pero probablemente se utilizó desde hace 2 mil o 3 mil años. Desde entonces se han aplicado técnicas cada vez más complejas y efectivas para su elaboración.

El proceso de deshidratación consiste específicamente en eliminar el agua de los alimentos, ya sea por medios naturales o artificiales, con lo cual se bloquea el crecimiento

Métodos de deshidratación artificial

Los procesos de secado artificiales pueden clasificarse según el equipo empleado, tal es el caso de:

Secado al sol y salazón: utilizado para chiles, bacalao, carne, frutas, etcétera.

Secador de tambor: leche, algunos jugos de hortalizas y plátanos.

Liofilización: cárnicos -pollo, res, pescados y mariscos-, frutas y hortalizas. Se congela el producto, posteriormente se somete a un incremento gradual de temperatura, de tal manera que el agua congelada pase del estado sólido -hielo- al gaseoso -vapor, aplicando vacío- sin pasar por el líquido. La liofilización es un proceso caro pero logra mantener la mayoría de los nutrimentos, aromas y sabores de los alimentos.

Secadores por aspersión: huevo, yema de huevo, leche, jugos, jitomate.

Secadores rotatorios: algunos cárnicos.

Secadores de túnel: frutas, hortalizas, cárnicos, chiles.

Secadores de horno: frutas, hortalizas, cárnicos.

Fuente: Productos de Maíz, S.A. de C.V.

y desarrollo de microbios y se evitan diferentes reacciones químicas perjudiciales para los comestibles.

En la desecación «natural» las técnicas más simples son la exposición al sol y al calor del fuego; ejemplo de ello son la carne y el pescado desecados al sol que preparamos en casa o que adquirimos en el mercado.

En cuanto a la desecación artificial, cabe apuntar que en 1795 los investigadores franceses Masson y Challet diseñaron la primera cámara de deshidratación por aire caliente -40 grados centígrados-, a partir de la cual la deshidratación artificial comenzó a ganar terreno hasta llegar a la época actual, con procesos técnicos especializados como la deshidratación por liofilización -secado por congelación- o microondas.

Conviene advertir que para deshidratar los alimentos es necesario realizar un proceso que incluye la selección de los alimentos, lavado, satinización, pelado, recorte, escaldado -se sumerge el producto en agua caliente o vapor- y posteriormente la deshidratación.

Su valor nutricional

Todos los alimentos que han sido procesados de alguna forma, como los enlatados y los deshidratados, sufren una disminución en su contenido de nutrimentos, como sucede con las verduras; esto también ocurre cuando los alimentos se secan, lavan, cuecen o exponen al calor durante un lapso prolongado. Sin embargo, los métodos industriales para la deshidratación de alimentos son cada vez más eficaces para no dañar las características proteínicas: tal es el caso de la liofilización. Si se comparan las frutas cocidas con las frutas enlatadas, en ambas se registra una pérdida de vitamina C en una proporción del 30 al 40 por ciento del total que contienen.

Las mezclas deshidratadas

Aun cuando diferentes alimentos, como los dátiles -muy consumidos en el Mediterráneo y en el Cercano Oriente-, los higos, las pasas y la fruta seca -manzana, chabacano, etcétera- se consumen tal como quedan después de desecarse, otros productos como las mezclas para la elaboración de sopas, consomés, frijoles precocidos, atoles de fécula de maíz y moles necesitan rehidratarse, es decir, se les debe agregar agua para poder consumirlos.

En el caso de las sopas, sus ingredientes han sido previamente procesados con el objetivo de mezclarlos una vez que están secos y en polvo. Algunos de estos ingredientes son: ajo y cebolla en polvo, especias secas, colorantes naturales deshidratados, car-

ne deshidratada, vegetales deshidratados (chícharo, perejil, zanahoria), grasas estabilizadas de pollo o res, proteínas vegetales hidrolizadas, sabores naturales o artificiales, sal, azúcar, fécula y extracto de levadura.

Una vez procesados se mezclan, procurando que las fórmulas de cada alimento se respeten. En la actualidad, la mayoría de las compañías dedicadas a la elaboración y distribución de mezclas para sopas y consomés compran algunos de sus ingredientes -como verduras y especias- ya deshidratados.

Asimismo es importante aclarar que existen dos variantes de las mezclas deshidratadas para sopas: «las de rápida elaboración» y las «instantáneas».

Las de «rápida elaboración» requieren de cinco a 15 minutos al fuego para su reconstitución, mientras que las «instantáneas», una vez que se les agrega el agua están listas para ingerirse después de dos o cinco minutos de reposo, además se consumen en el mismo envase en que se adquieren.

Ambos tipos de mezclas tienen diferentes presentaciones, tales como: sopa con trozos de res, camarón, pollo o tomate; macarrón; sopa de tortilla, e incluso chilaquiles.

De acuerdo con la proporción de grasa y humedad que contengan es posible obtener presentaciones en polvo granulado, el cual se envasa en frascos de vidrio o en sobres; en hojuelas, regularmente envueltas en bolsas de plástico además de un empaque de cartón; o bien, en una mezcla semisólida que se moldea en cubos protegidos con papel aluminio que después se empacan en cajas de cartón.

Estas envolturas tienen características especiales para conservar en buen estado el producto, pues éste debe protegerse contra la luz, la transferencia de gases como el oxígeno, la reproducción de gérmenes y la humedad.

Por ello, algunos envases son de cartón o de unicel con un capa de poliéster; los sobres son completamente herméticos; los frascos son color ámbar para evitar el paso de la luz.

Sus ventajas

- El mayor beneficio de las mezclas deshidratadas es la conservación de los alimentos, pues algunas sopas pueden mantenerse en buen estado de seis meses a un año.
- Son de rápida preparación en comparación con las sopas de pasta tradicionales.
- La posibilidad de que proliferen microorganismos que alteren o echen a perder el producto es baja.
- Son de fácil transportación.
- Son higiénicas.

¿Y sus desventajas?

Básicamente son dos:

- El precio de las mezclas deshidratadas es tres o cuatro veces mayor en comparación con las pastas para sopa tradicionales.
- En el caso de los consomés, éstos contienen un 93% de sal en promedio; y cabe recordar que lo más sano es disminuir al máximo el consumo de este mineral.

Recomendaciones

Para comprar:

- Verifique que tanto el envase como el sello de papel aluminio no estén rotos ni abiertos.
- Revise la fecha de caducidad, pues aunque la mayoría de los productos tiene un margen de protección de 1 ó 2 meses después de la fecha indicada, lo mejor es no arriesgarse, pues puede alterarse el sabor del producto y también los ingredientes que contiene.
- Cerciórese de que en la etiqueta se indique la forma de conservación y de almacenamiento.

Para consumir:

- Utilice siempre agua hervida.
- No abuse de estos alimentos, ya que una dieta balanceada requiere de comestibles variados.
- Recuerde que todos los productos procesados, incluyendo los enlatados, no son recomendables para quienes se encuentran bajo tratamiento médico -por ejemplo, quienes tienen problemas del corazón- o siguiendo alguna dieta especial, ya que contienen conservadores y una cantidad de sal mayor a la que se usa comúnmente.

Para guardar:

-Manténgalos en un lugar fresco, seco y oscuro para que los cambios de temperatura, el aire, la luz y la humedad estén bajo control.

-Una vez rehidratado el producto, manténgalo en refrigeración.

Rosalía González

Fuentes

-M. C. Josefina Morales de León, jefa del Departamento de Tecnología de Alimentos, Instituto Nacional de la Nutrición «Salvador Zubirán».

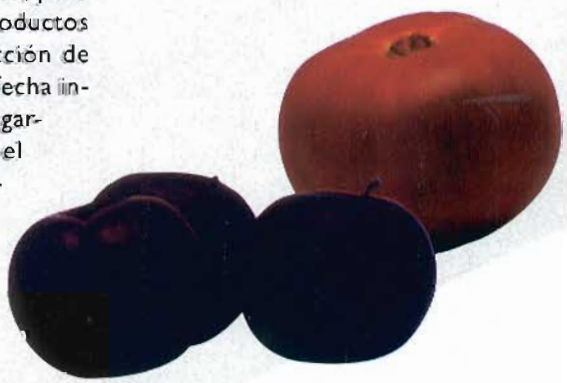
-Lic. Brendan Sherrard, subdirector del Grupo Culinario, Compañía Nestlé.

-Ing. Juan José Galván Avendaño, director de Mercadotecnia y Desarrollo de Nuevos Productos, Sabormex, S.A. de C.V.

-Productos de Maíz, S.A. de C.V.

-Revista Conservas, año 8, núm. 22, mayo-junio de 1997, Canainca.

-Revista Cuadernos de Nutrición núm. 2, marzo-abril de 1985.



Recomendaciones para comprar en el supermercado

Acudir a la tienda de autoservicio se ha convertido en un hábito para la mayoría de los consumidores, por la comodidad de encontrar en un solo lugar una gran variedad de artículos básicos, desde sal hasta electrodomésticos. Sin embargo, en muchas ocasiones esta costumbre acarrea sorpresas, porque al momento de efectuar el pago nos percatamos de que hemos gastado mucho más de lo previsto.

Para evitar estas situaciones desagradables es importante considerar que las tiendas de autoservicio tienen estrategias para fomentar la venta de artículos que no se tenía pensado adquirir: a continuación enlistaremos varias recomendaciones que pueden serle útiles en su próxima visita al supermercado.

- Desde la entrada hay un constante bombardeo de mensajes. El sonido local anuncia las ofertas del día y todo el lugar está diseñado para impactar visualmente con carteles de ofertas y otros llamativos anuncios promocionales.
- La abundancia de un mismo artículo (montañas de algún producto) provoca un mayor impulso a comprar.
- Los productos que el proveedor desea vender rápidamente se colocan en los anaqueles que quedan a la altura visual de los clientes. Por ese motivo los artículos menos redituables estarán ubicados en anaqueles inferiores, menos vistosos.
- Además de lo anterior, la distribución de los anaqueles en forma de laberinto no es casual: obliga a pasar forzosamente por varias zonas y a estar más tiempo dentro de la tienda, lo que propicia más compras.
- La sección de comestibles está siempre en el fondo de la tienda a efecto de estimular el consumo de todos los productos que están en el camino.
- Aun la espera para pagar en las cajas le rinde beneficios a la empresa, ya que en anaqueles estratégicamente colocados se exhiben productos de precio módico, que implican pequeños gastos adicionales.

Para no caer en la tentación de comprar lo que no necesita le recomendamos tomar estas medidas:

- Programar el día y lugar para las compras, de esta manera evitará el apresuramiento que a veces deriva en la adquisición de artículos innecesarios.
- Nunca vaya de compras cuando sienta hambre, pues el apetito orilla a adquirir productos comestibles que se nos antojan en ese instante.
- Preparar una lista de lo que realmente se necesita.
- Efectuar las compras periódicamente, ya sea por semana, quincena o mes.
- Si acude al supermercado para comprar uno o dos productos es conveniente llevar la cantidad justa de dinero para no comprar de más.
- Comparar utilidad, precio y calidad y no dejarse llevar por las ofertas. Aproveche sólo las promociones que realmente necesite.
- Preferir los alimentos naturales y de temporada a los industrializados, congelados o envasados, ya que estos últimos son más caros.
- Comparar establecimientos, marcas, calidades, precios, servicios, garantías y ahorros al comprar por volumen. En esta cuestión PROFECO le asesora.
- Si paga con tarjeta de crédito es conveniente saldar su deuda antes de la fecha límite, pues de lo contrario estará pagando un interés adicional al costo de los productos.

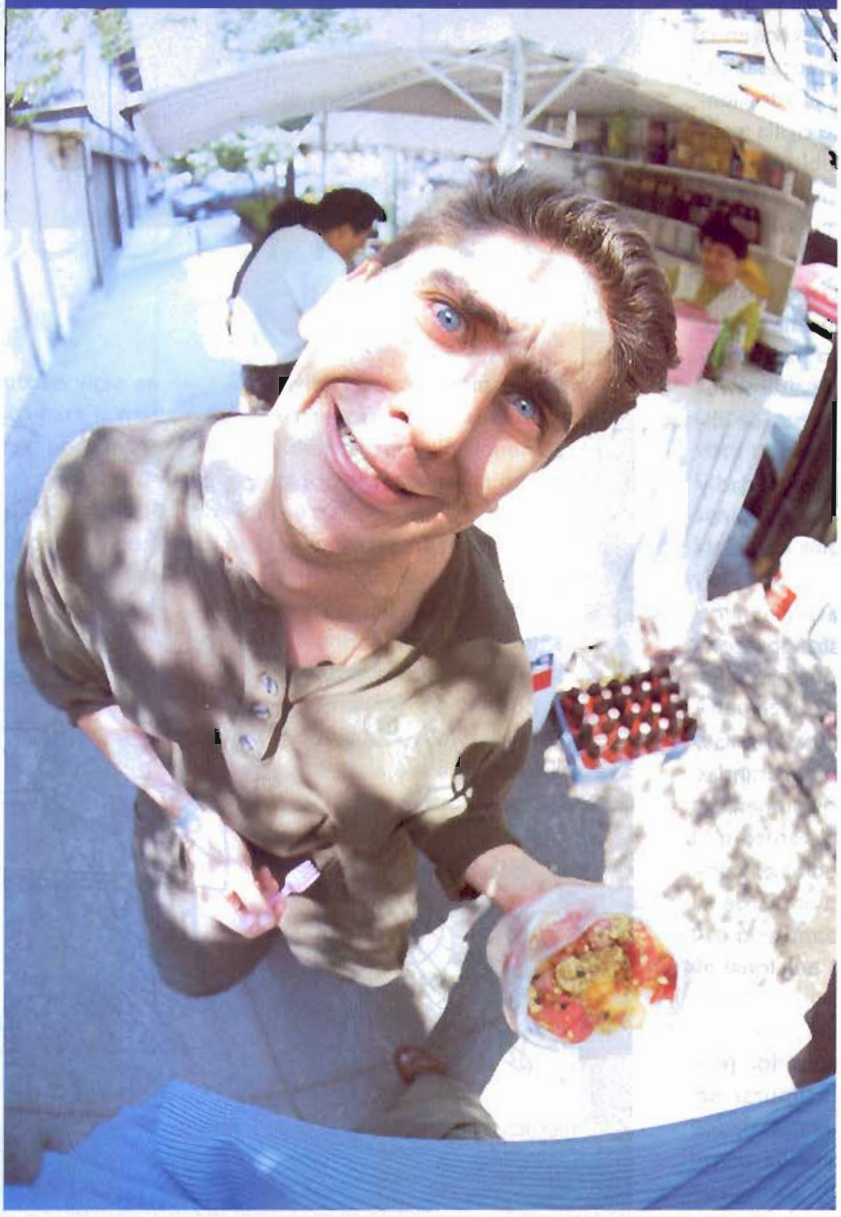
Recuerde: un buen consumidor planea, compara y antes de comprar se informa sobre precio y calidad, así como cuáles son los lugares de compra más baratos.

Fuente:
Dirección de Educación para el Consumo. PROFECO

Fuente:
Libro Consumo-gusto, El humor en la Revista del Consumidor. Editorial Gernika, 1990.

Por su salud

Cómo prevenir

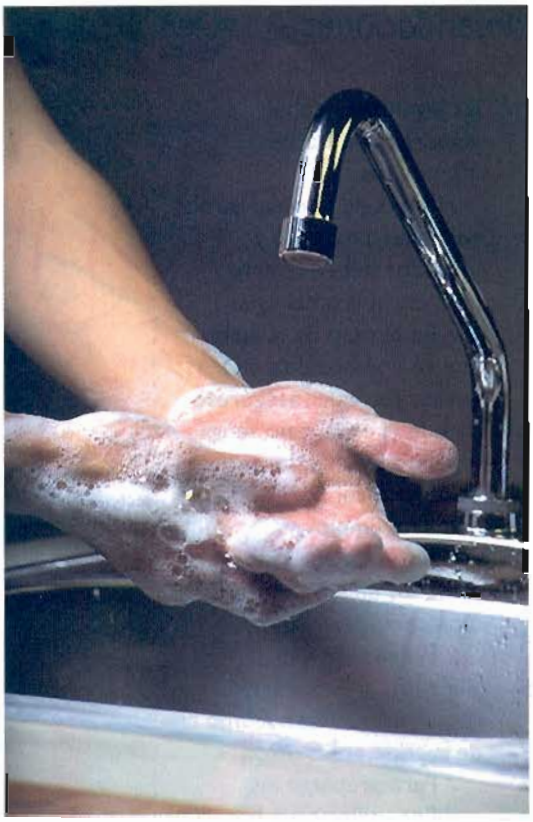


las enfermedades gastrointestinales

Durante la temporada de calor a veces sentimos deseos de tomar en la calle una bebida fresca o comer un helado o una ensalada de fruta, sin embargo, en esta época sería conveniente reprimir ese antojo porque las enfermedades gastrointestinales se presentan con mayor frecuencia.

Una de las causas más frecuentes de la proliferación de dichos males es la falta de limpieza durante la preparación de los alimentos, por ejemplo cuando las frutas y las legumbres no se desinfectan adecuadamente, o bien, quienes las manipulan no siguen las medidas higiénicas necesarias.

Aplicar algunas sencillas acciones de prevención resulta de gran ayuda para evitar estos indeseables padecimientos.



Enfermedades más frecuentes

Las infecciones más comunes durante la época de calor son las de tipo infeccioso bacteriano, como la tifoidea, el botulismo o la salmonelosis, las cuales generalmente se adquieren al ingerir alimentos que, a temperaturas elevadas, se descomponen –carne, mariscos, pescados, etcétera–, o bien, al consumir productos enlatados en mal estado.

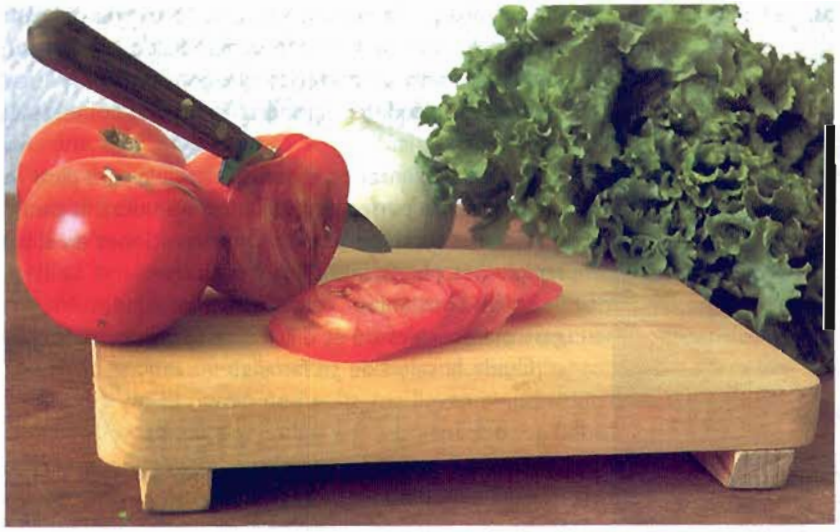
Por su parte, el cólera se contrae cuando los alimentos están contaminados con una bacteria. Esto sucede en los casos en que las frutas y las verduras se riegan con aguas negras.

La manifestación más común de los padecimientos gastrointestinales es la diarrea, que puede ir acompañada de náusea, cólicos y fiebre.

Amigo lector, si algún miembro de su familia presenta cualquiera de estos síntomas es fundamental **evitar la automedicación y acudir al médico** para que identifique cuál es su padecimiento, pues existen medicamentos específicos para atacar diferentes tipos de enfermedades, y si no ingiere el adecuado, solamente está perdiendo tiempo, salud y dinero.

Los especialistas recomiendan que en caso de diarrea se evite la deshidratación tomando Vida Suero Oral, o bien, una mezcla de agua, limón, azúcar y una cucharadita de sal; es muy importante beber líquidos en abundancia.

Por otro lado, también debe evitar el ayuno y optar por una dieta "blanda", es decir, caldos desgrasados, pollo, verduras y fruta cocidas.



Algunas recomendaciones

A continuación le proporcionamos algunos consejos que le serán de mucha utilidad para mantener lejos de nuestro organismo estos padecimientos:

✓ Lavarse las manos después de ir al baño.

✓ Cocer bien los alimentos.

✓ No comer pescados ni mariscos crudos.

✓ El limón es un cítrico que no mata las bacterias.

✓ No comer en la calle, ya que los alimentos están expuestos a las bacterias, además de que generalmente los vendedores manipulan dinero y no se lavan las manos antes de preparar los alimentos.

✓ Es necesario tallar con agua y jabón las frutas y las verduras que se comen crudas, y posteriormente enjuagarlas perfectamente para que queden limpias.

✓ A las verduras de textura delicada se les deben eliminar las partes dañadas y enseguida sumergirlas en una solución desinfectante –se expenden en los supermercados. También puede utilizarse cloro de uso doméstico (dos gotas por cada litro de agua); las legumbres deben sumergirse durante 30 minutos.

✓ Antes de cocinar carne roja, aves, pescados y mariscos deben lavarse bajo el chorro del agua.

✓ En el caso de la leche que se comercializa en envase tetrapak, asegúrese de que el envase no tenga fugas o esté inflado; antes de abrirlo cerciórese de que esté limpio.

✓ Antes de abrir cualquier alimento enlatado, lave la tapa con agua y jabón.

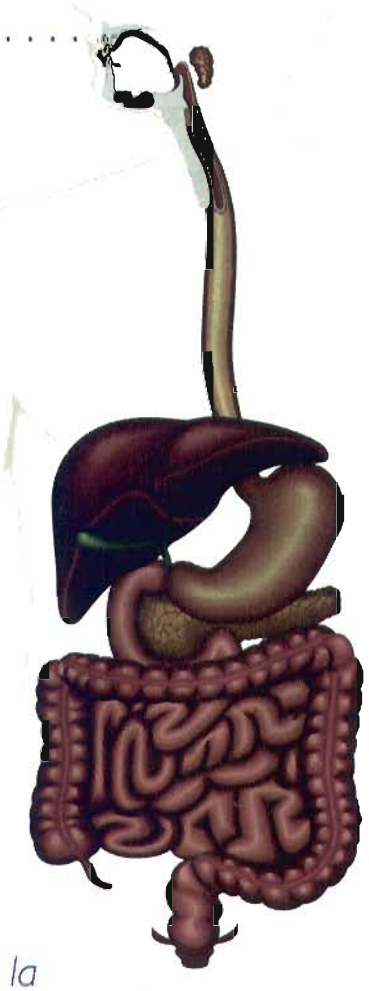
✓ Evite la manipulación de alimentos si está enfermo a causa de algún virus, como el de la gripe, entre otros.

✓ Para preparar los platillos utilice agua hervida o desinfectada.

✓ Si adquiere carne procure guardarla inmediatamente en el congelador, además evite sobrecargarlo, ya que se reduce la circulación del aire frío y los productos no se conservarán adecuadamente, corriendo el riesgo de que se descompongan.

✓ Mantenga los trapos de cocina limpios.

✓ Conserve los botes de basura alejados del área donde prepara los alimentos.



Cuidado con la contaminación cruzada

Se conoce con este nombre a la transmisión de sustancias dañinas o microbios de un alimento a otro; por ejemplo, al comer en puestos callejeros donde no se toman las medidas higiénicas adecuadas, las bacterias que tienen los billetes y monedas se transmiten a los alimentos y a los recipientes, lo cual forma un círculo de infección.

Sin embargo, **la contaminación cruzada** ocurre también cuando se junta un alimento contaminado con otros que están en buen estado: las bacterias, que constantemente se están reproduciendo, descompondrán todos los comestibles a los que lleguen.

Debido a lo anterior, si utiliza una tabla para picar verduras o carne, lávela perfectamente antes de utilizarla para colocar otro alimento; tome las mismas precauciones en el caso de recipientes, platos, utensilios y cubiertos.

Amigo consumidor, evitar las enfermedades gastrointestinales no es difícil si se toman medidas preventivas.

¡Cuide la salud de su familia!

Vanessa Prieto

Fuentes. -Entrevista con la doctora María Elena Aguilar, Hospital "Manuel Gea González", SS.
-Dirección de Educación para el Consumo, PROFECO.

"Día Mundial Sin Fumar"

No fumadores del mundo unidos

Sin duda, la droga que más se consume es **el tabaco**: prácticamente se encuentra disponible en todo lugar, y está al alcance de las personas de cualquier sexo, edad y clase social.

Con motivo del "Día Mundial Sin Fumar", a celebrarse el 31 de mayo, la **Revista del Consumidor** le presenta un panorama general en lo que a consumo de tabaco se refiere.

El tabaquismo está considerado como la principal causa de enfermedades del corazón, enfisema pulmonar y bronquitis crónica. En nuestro país, se calcula que aproximadamente el 25 por ciento de la población entre 12 y 65 años de edad tiene el hábito de fumar, de ahí las cifras tan alarmantes: cada año mueren más de 40 mil mexicanos a causa de esta adicción.

Varios son los patrones de conducta que van determinando el deseo de fumar, como la presión social, por imitación, necesidad de ocupar una posición en un grupo de amigos, querer aparentar mayor edad. Lamentablemente, lo anterior origina una adicción -causada por **la nicotina**- que en ocasiones llega a ser difícil de controlar.

Cuando un fumador tiene deseos de consumir un cigarro y se priva de hacerlo, siente irritabilidad, frustración, enojo, ansiedad, dificultad para concentrarse, intranquilidad, impaciencia, mal sabor de boca, insomnio, reducción del ritmo cardiaco y aumento de peso y del apetito. Dichos síntomas varían de una persona a otra en cuanto a intensidad y duración, sin embargo, de una u otra forma llevan al individuo a recaer.

Lo anterior se debe al efecto adictivo -físico y psicológico- hacia la nicotina, que llega a ser tan grave que la persona termina por aceptar que la necesita.

Principales características de la adicción:

Física. Se afirma que en pequeñas dosis, la **nicotina** llega a producir excitación o un estado de vigilia, mientras que en grandes dosis produce relajamiento y reduce el estrés. Sin embargo los órganos afectados desarrollan resistencia que requiere aumentar la dosis de nicotina para experimentar los mismos efectos.

Psicológica. Fumar puede llegar a convertirse en un acto asociado a situaciones como beber durante eventos sociales, después de las comidas, al término de la actividad sexual, etcétera, asociación que se establece también en situaciones negativas, como el estrés.

El placer de fumar

¿Sabe usted lo que un solo cigarro es capaz de provocarle a su organismo?

Bastan unas cuantas inhalaciones para observar ciertos trastornos, aun cuando para nosotros sean totalmente imperceptibles:

-Aumento de la frecuencia cardiaca y de la presión sanguínea.

-Alteración del flujo de sangre y aire que entra a los pulmones.

-Disminución de la temperatura de la piel en los pies y las manos.

-Aumento de monóxido de carbono en la sangre.

-Disminución de la acción de los cilios bronquiales -encargados de eliminar los gérmenes, moco y partículas extrañas de los pulmones.

-Provoca que el moco sea más espeso.

Además, el humo caliente que pasa por la boca agrede los tejidos sensibles de la misma, así como los de la garganta, tubos respiratorios y a los pulmones.

El humo de todos los días

El humo del cigarro contiene un importante número de sustancias dañinas, siendo las tres más importantes:

-Nicotina: provoca que los vasos sanguíneos se constriñan, incrementa la presión arterial y disminuye el flujo de sangre y de oxígeno del organismo, por lo que el corazón necesita latir más rápido.

-Alquitranes: dañan los delicados tejidos pulmonares.

-Monóxido de carbono: elimina el oxígeno de los glóbulos rojos y permanece en el flujo sanguíneo, robándole oxígeno a los tejidos del organismo hasta seis horas después de que se deja de fumar, y por si fuera poco le resta gran cantidad de oxígeno a la piel, lo que favorece la aparición de arrugas.

Cuando un cigarro se consume, las sustancias que quedan en el ambiente provocan a las personas no fumadoras que se encuentran cerca molestias como irritación de ojos, dolor de cabeza e incluso ataques de asma en quien la padece.

Tratamientos

Terapia de reemplazo de la nicotina:

El empleo de esta terapia se fundamenta en la necesidad de aminorar los síntomas de la abstinencia, los cuales son sumamente desagradables.

La caída brusca de los niveles de nicotina en la sangre debe reemplazarse con otra fuente alternativa -como los chicles-; con dicha terapia se brindará al fumador la facilidad para atacar la adicción a través de dos enfoques: 1. Superar los aspectos sociales, psicológicos y conductuales de su adicción.

2. Abandonar paulatinamente la nicotina contenida en el cigarro.

Los chicles de nicotina contribuyen a controlar el síndrome de abstinencia, facilitan el abandono del tabaco a corto plazo, reducen las recaídas cuando su uso es prolongado y duplican el éxito del tratamiento a largo plazo.

Pese a sus beneficios, el chicle de nicotina está contraindicado en pacientes con gastritis, úlcera péptica, angina de pecho o con antecedentes de enfermedad coronaria, en mujeres embarazadas y durante la lactancia. Por ello **es recomendable que antes de decidirse por este tratamiento consulte a su médico para que sea él quien valore los riesgos y beneficios de su utilización**, ya que pueden llegar a presentarse efectos secundarios, tales como: mareos, náuseas, irritación de boca y garganta, hipo, malestar estomacal y vómito.

Los chicles de nicotina han resultado ser útiles, ya que aportan a la sangre la cantidad necesaria de nicotina, con la intención de que el fumador controle su deseo de encender un cigarro. También es un buen auxiliar para los fumadores que pretenden disminuir su consumo de cigarros.

Otra opción es el uso de parches transdérmicos, los cuales se colocan en la piel –su tamaño es de 30, 20 ó 10 centímetros-, con lo cual el organismo absorberá en el día 21, 14 ó 7 mg de nicotina respectivamente. En nuestro país existen parches que pueden utilizarse las 24 horas del día.

Las contraindicaciones son las mismas que para los chicles de nicotina, además de que **el usuario deberá abstenerse de fumar**, ya que la combinación de parche-cigarrillo puede desencadenar malestares como náuseas, mareos y vómito.

Clínica de tabaquismo

Esta modalidad terapéutica es una de las más recurrentes y se caracteriza por su flexibilidad, que va de acuerdo con la cantidad, número de sesiones y contenidos educativos que se empleen en cada programa.

En la "Clínica de Tabaquismo" del Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias (INER) se ofrece un programa de ayuda profesional para todas aquellas personas interesadas en abandonar el cigarro. El programa del INER se concentra en dos aspectos:

1. **Psicológico**: Durante mes y medio se llevan a cabo sesiones grupales con una frecuencia de dos veces por semana. Éstas tienen como objetivo analizar los procesos psicológicos que motivan y mantienen la adicción al tabaco.

2. **Médico**: Se brinda la orientación y el diagnóstico de posibles enfermedades a través de una historia clínica cardiovascular, radiografía de tórax, electrocardiograma y espirometria -prueba que mide la capacidad respiratoria y evalúa el funcionamiento de sus pulmones-, una evaluación de los signos vitales y la detección oportuna de cáncer pulmonar, además se determinan los niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre.

Si a usted le interesa este programa sólo necesita asistir a una entrevista para valorar su condición como fumador y pagar la cuota correspondiente, cuyo costo será de acuerdo con su situación socioeconómica.

Si desea mayor información puede acudir directamente a la "Clínica de Tabaquismo" ubicada en el Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias en Calzada de Tlalpan núm. 4502, colonia Sección XVI, o llame directamente al 665-49-58 ó 662-03-69 por las tardes.

En el interior de la república podrá encontrar clínicas dedicadas a atender esta adicción en las ciudades de Puebla y Morelia.

Recuerde que no hay nada tan importante como su salud y la de sus seres queridos, por ello, es usted mismo quien debe hacer algo por conservarla.

Lorena M. Romo

Fuente: Entrevista con el doctor Raúl Sansores Martínez, "Clínica de Tabaquismo" del Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias (INER), SS.

Siete buenas razones para dejar de fumar

-Saboreará mejor los alimentos.
-Su aliento mejorará y la tos desaparecerá.
-Disminuirá considerablemente el riesgo de desarrollar cáncer de pulmón u otros tipos de cáncer, enfermedades del corazón, embolia cerebral, enfermedades pulmonares y respiratorias.
-Se enfermará con menos frecuencia.
-Tendrá menor riesgo de padecer bronquitis y pulmonía.
-Después de algunos años de haber dejado de fumar, la esperanza de vida para el exfumador es casi la misma que la de las personas que nunca han fumado.
-Dejar de fumar le permitirá ahorrar dinero.

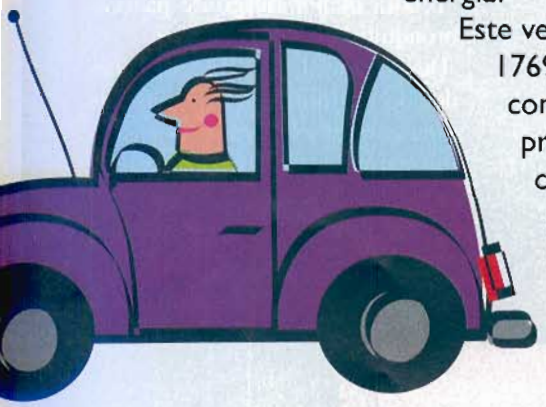
Reglamentación sobre el tabaquismo

Afortunadamente para las personas no fumadoras del Distrito Federal, la Asamblea de Representantes ha expedido un reglamento en el que se señalan las áreas en las que se prohíbe fumar:

-Locales cerrados y establecimientos, en los cuales los propietarios, poseedores o responsables deberán delimitar, de acuerdo con la demanda de los usuarios, secciones reservadas para no fumadores.
-Los cines, teatros y auditorios cerrados a los que tenga acceso el público en general, con excepción de la sección de fumadores en los vestíbulos.
-Centros de salud, salas de espera, auditorios, bibliotecas y cualquier otro lugar cerrado de las instituciones médicas en las que deberá destinarse una sección reservada para los fumadores.
-En los vehículos del servicio público de transporte colectivo de pasajeros.
-En oficinas administrativas en las que se proporcione atención directa al público.
-En tiendas de autoservicio, áreas de atención al público, de oficinas bancarias, financieras, industriales, comerciales o de servicio.
-En los auditorios, bibliotecas y salones de clase de las escuelas de educación inicial, jardines de niños, educación especial, primarias, secundarias y de educación media superior.
-En los vuelos nacionales cuya duración sea menor a 90 minutos.

Te presento a un amigo: ¡El automóvil!

¿Puedes imaginarte un automóvil de tres ruedas que se mueve a base de vapor y que necesita detenerse cada cinco minutos para recargar energía?



Este vehículo existió en 1769 y es considerado el primer automóvil capaz de moverse por sí solo, y hoy en día se exhibe en el «Museo de Artes y Oficios» en París, Francia.

Y es que el automóvil no fue hecho por un solo hombre, pues su evolución ha sido constante y prueba de ello son los modelos nuevos que se crean año con año.

Hoy en día, los autos no sólo nos transportan de un lado a otro, también ayudan a los agricultores y ganaderos en sus actividades cotidianas e incluso nos entretienen cuando hay carreras de autos.

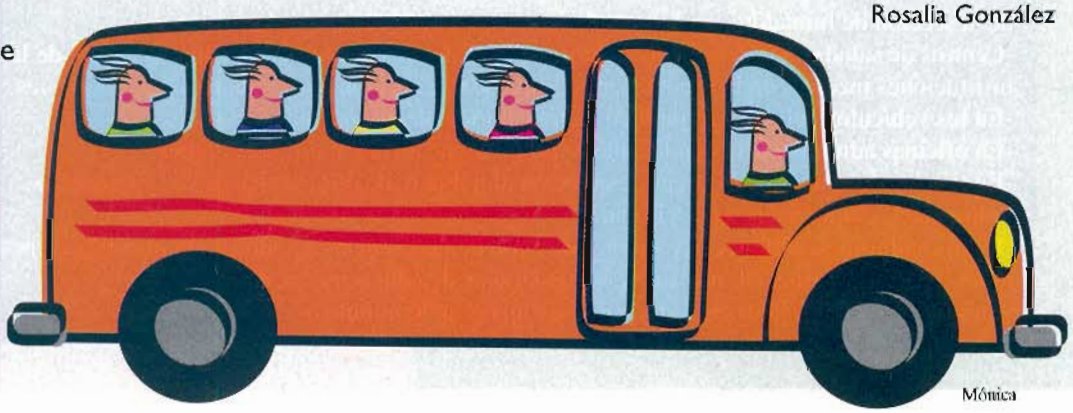
Cuando se inventaron los primeros modelos de vehículos automotores, surgió la necesidad de crear una ley para que los autos no viajaran a una velocidad mayor de 6 km/h y, lo que es peor, ¡un hombre debía ir caminando detrás de cada auto con una bandera roja para anunciar peligro!

Los primeros autos que se impulsaban por sí solos se movían a base de vapor; después aparecieron los automóviles eléctricos, como el tranvía, y un ejemplo de éstos son el trolebús y el tren ligero que hoy en día circulan en la ciudad de México. Actualmente, la mayoría de los autos se mueven rápidamente gracias a la gasolina, sin embargo, en la primera carrera de autos realizada en Francia, aun cuando ya competían vehículos que utilizaban gasolina ¡el ganador conducía un auto movido por vapor!

Es muy probable que dentro de poco puedas ver circulando por las calles de tu ciudad ¡autos movidos por energía solar! Estos vehículos ya existen pero no circulan porque todavía están en la etapa de revisión.

Ingenieros mexicanos han construido un vehículo solar llamado «Tonatiuh», que aseguran forma parte de la generación de automóviles del futuro.

Rosalía González



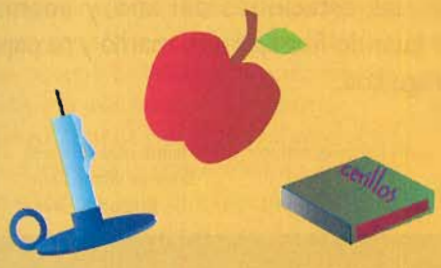
Mónica

Cómo romper el aire

¿Te has preguntado por qué los automóviles deportivos no tienen la misma forma que los que usamos todos los días?, ¿por qué tienen el techo más bajo y el parabrisas más inclinado hacia atrás?
La respuesta es la siguiente: su forma les permite alcanzar más velocidad con un motor de potencia similar. Para comprobarlo, te retamos a realizar el siguiente experimento:

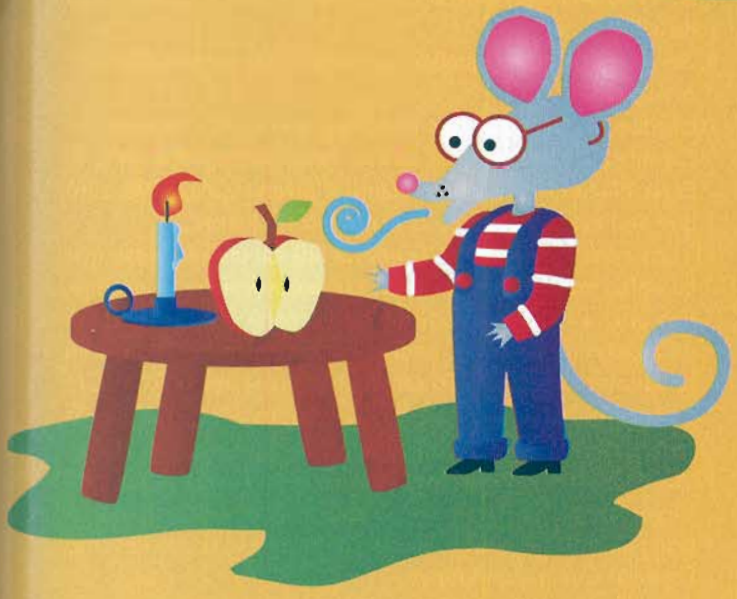
Qué necesitas

- 1 manzana partida a la mitad
- 1 vela bien sujeta a un candelero
- Cerillos



Cómo hacerlo

1. Toma la media manzana y colócala entre la vela y tú, de forma que las semillas queden hacia ti y ¡sopla! Hazlo varias veces cambiando la distancia entre la manzana y la vela y observa lo que sucede.



2. Ahora voltea la manzana para que la cáscara quede frente a ti y vuelve a soplar. ¿Qué ha cambiado?

Explicación:

Cuando soplas del lado de las semillas la flama se inclina hacia ti y es muy difícil apagarla, porque el lado plano de la manzana detiene tu soplido y lo desvía. El aire que llega a la vela es insuficiente para apagarla.
Cuando soplas del lado de la cáscara no se produce ese efecto: el aire llega con casi toda la fuerza y... ¡te quedas a oscuras!

Fuente: 66 nuevos experimentos para La pandilla científica por el profesor Científix, Editorial Alhambra, Conacyt.

¡Mucho ojo!

Mónica

Enseguida te recomendamos estas lecturas para que aproveches al máximo tu tiempo libre:
¡aprende y diviértete leyendo!

¿Una rana exploradora?

Ricky es una ranita que pertenece a un grupo de exploradores; creía que para ganarse una insignia tenía que realizar algunas buenas acciones, sin embargo, pronto se dio cuenta de que no era así, porque la promesa de un explorador es para siempre. Aprende junto con Ricky una lección inolvidable que te enseñará a ayudar al prójimo en cualquier situación, pertenezcas o no a un grupo de niños exploradores.

«Ricky, la rana exploradora»
Texto de Roberto Gómez
Ediciones Trillas

Horas, días, meses...

Cuando somos niños es difícil entender a qué hora debemos acostarnos, en qué época del año es nuestro cumpleaños o por qué hay temporadas de calor y otras de frío o lluviosas.

Por ello te invitamos a que acompañes a Oscar y a Mónica, quienes tienen las mismas dudas que tú, en su recorrido por el tiempo. Así sabrás porqué existen los horarios, las estaciones del año, y además podrás conocer cuándo festejar a tu mamá y tu papá, o bien, a tus amiguitos.

«Mis primeros conocimientos: horas, días y meses»
Texto de Marie Duval
Ediciones Emma

Convocatoria Convocatoria Convocatoria

«Carta a un Libro»

El Comité Organizador de la 9ª Feria Nacional del Libro Infantil y Juvenil Xalapa '98 y la Procuraduría Federal del Consumidor, Delegación Xalapa, te invitan a que participes en el evento especial «Carta a un Libro» bajo las siguientes bases:

1. Podrán participar todos los jóvenes que cursan estudios de secundaria en los tres niveles, en escuelas públicas y privadas del estado de Veracruz.
2. El concurso consiste en escribir una «Carta a un Libro», agradeciéndole el apoyo que recibiste al leerlo (se aceptará una carta por participante).
3. El destinatario de la carta será el «Título del Libro», incluyendo el nombre del autor.
4. El remitente será el «Participante», quien deberá anotar su nombre o un seudónimo.
5. La extensión de la carta será de una cuartilla escrita a máquina.
6. En el texto de la carta deberás incluir el fragmento del libro o frase que más te motivaron o te ayudaron, y tu recomendación para que otros jóvenes lo lean.
7. La carta tendrá que enviarse por correo, para que quede registrado el matasellos; en el sobre es necesario incluir una tarjeta con tus datos: nombre, domicilio, teléfono, grado escolar, escuela y libro al que le escribes.
8. La recepción de trabajos comenzará a partir del 1° de mayo de 1998 y el cierre de la convocatoria será el 30 de mayo de 1998.
9. Serán eliminadas aquellas cartas que presenten faltas de ortografía.
10. Todos los participantes recibirán un reconocimiento del Comité Organizador, los cuales serán entregados en la 9ª Feria Nacional del Libro Infantil y Juvenil Xalapa '98, acto que se llevará a cabo en la Preparatoria Juárez.
11. Los remitentes de las primeras 20 cartas recibidas que cumplan con los puntos de la convocatoria serán premiados con un paquete especial de libros, y sus cartas serán difundidas en diversos medios de comunicación. Asimismo se dará lectura a estas 20 cartas en el programa «PROFECO en acción», que se transmite los sábados a las 11:00 horas en la estación XEJA Radio Ciudadana de Xalapa, 610 AM.
12. La dirección a la cual deben enviarse las cartas es: Comité Organizador, Cánovas núm. 2, Zona Centro, Xalapa, Veracruz, C. P. 91000, anotando claramente en el sobre «Evento Especial Carta a un Libro».

Publicista observadora

Revista del Consumidor:

¡Hola! Me llamo Ericka y quiero decirles que su revista y programa de televisión me gustan mucho, aunque no hablan muy bien de la publicidad. Esto lo digo ya que soy licenciada en Publicidad y procuro ser lo más objetiva posible cuando hacen comentarios acerca de los anuncios.

Mención aparte merece comentar lo efectivas que resultan todas las recetas que dan, ya sean sobre comestibles o las relacionadas con la belleza, que particularmente son las que más me llaman la atención.

Tengo 22 años y soy soltera, pero aún así me interesa lo concerniente a la economía, es por ello que me gustaría pedirles el paquete de «Tecnologías domésticas» y poner en práctica lo que he visto en el programa.

Además quiero comentar que los segmentos cómicos del programa de televisión me parecen excelentes y el actor que colabora es único. También me parece muy atinada la conducción de María Luisa Manzo.

Hace tiempo vi un cuaderno elaborado por PROFECO, en el cual se señalaba cómo comer sanamente y de forma económica, ¿podrían indicarme dónde lo puedo conseguir?

Me despido deseándoles todo el éxito (*).

Ericka Cid Trujillo
Calle Cook núm. 54
Col. Euzkadi
C. P. 02660
México, D. F.

(*) Carta resumida por la Redacción.

Estimada Ericka:

Te agradecemos muchísimo tu carta y qué bueno que los contenidos que presentamos te han parecido de interés y utilidad. Sería de mucho provecho para nuestros lectores y también para nosotros conocer tu punto de vista, como especialista y como lectora, sobre los temas que abordamos en torno a la práctica publicitaria en México. Al respecto queremos comentarte que tenemos especial cuidado al hablar sobre publicidad, para vigilar que ésta cumpla con lo establecido por la Ley Federal de Protección al Consumidor y con otras leyes y reglamentos que la regulan, pero también cuando observamos comerciales creativos, honestos y que fomentan la buena alimentación y la convivencia familiar, les echamos "porras". En cuanto al material que nos solicitas, ¡con mucho gusto te lo enviaremos a tu domicilio!

Temas sobre la senectud

Revista del Consumidor:

Con mucho gusto les escribo estas letras, primeramente para felicitarlos, pues es la única revista que busco y necesito comprar, ya que para mí su lectura ha sido muy provechosa.

También quiero hacer un comentario: les agradezco mucho que editen artículos sobre las personas de la tercera edad, y quisiera que abundaran sobre estos temas. Recuerdo que mi padre era muy emprendedor después de jubilarse como profesor, y sé que hubiéramos compartido con mucha alegría los proyectos y lecturas sobre las actividades que las personas ancianas pueden realizar y que he leído en esta revista. Por favor abunden más sobre estos temas; tengo contacto con personas mayores que necesitan ocuparse y a quienes de alguna manera podemos ayudar.

También quiero solicitarles, si no hay inconveniente, me obsequien sus «Tecnologías domésticas» que mucho me ayudarían.

Por anticipado gracias, muchas gracias(*).

Arq. Sergio González Guzmán
Servia núm. 41
Loma Blanca
C. P. 45160
Zapopan, Jal.

(*) Carta resumida por la Redacción.

Arq. González:

Son muy gentiles sus comentarios respecto a la labor informativa que realiza nuestra publicación; le agradecemos sinceramente su carta. En cuanto al tema de las personas de la tercera edad, compartimos con usted la certeza de que una de las mejores formas de ayudar a que los ancianos lleven una vida digna y productiva es a través de las numerosas actividades que distintas instituciones ponen a disposición de este importante sector de nuestra sociedad. Nos comprometemos con usted y con nuestros demás lectores a seguir abordando este importantísimo tema. ¡Ya va en camino su paquete de «Tecnologías domésticas»!

Propone ampliar oferta de genéricos

Revista del Consumidor:

Deseo referirme a la información sobre «Medicamentos genéricos» que ha publicado la Revista del Consumidor. Considero que la reforma a la Ley General de Salud es trascendental para aligerar las cargas económicas que los mexicanos hemos soportado desde hace mucho tiempo. En efecto, el costo de las medicinas se ha incrementado despiadadamente porque no está controlado, principalmente desde 1995; inclusive existen casos en que el aumento ha alcanzado el 200 por ciento.

Los felicito por difundir los beneficios que los medicamentos genéricos brindan a la población, aunque debo aclarar que a esta ciudad de Xalapa, Veracruz, dichos productos aún no llegan. Considero conveniente sugerir que PROFECO propugne por que, cuando menos las farmacias de servicio social -en nuestro caso, las del ISSSTE, las de la Universidad Veracruzana, las del magisterio y otras-, expendan los citados medicamentos.

Le agradezco de antemano la atención que le merezca la presente.

Atentamente
Sr. Raúl Rizo Rodríguez
Guillermo Prieto núm. 207
Col. 2 de Abril
C. P. 91030
Xalapa, Ver.

Sr. Rizo:

Qué bueno que le pareció útil la información que le presentamos en nuestra edición del mes de enero de 1998 sobre el tema de los medicamentos genéricos. Al respecto queremos señalarle que continúan las pláticas entre las autoridades correspondientes, los representantes de los laboratorios y las farmacias, así como los de los médicos, con el fin de que, como en otros países que cuentan ya con una amplia experiencia en el manejo de los genéricos, en México se extiendan los beneficios que esta medida puede generar a la población. ¡Seguiremos informando al respecto!

Estrella Blanca
Paquetería y Envíos
★ ★ ★ ★ ★

PROFECO utiliza los servicios de paquetería y envíos Estrella Blanca para distribuir en sus Delegaciones Federales la REVISTA DEL CONSUMIDOR

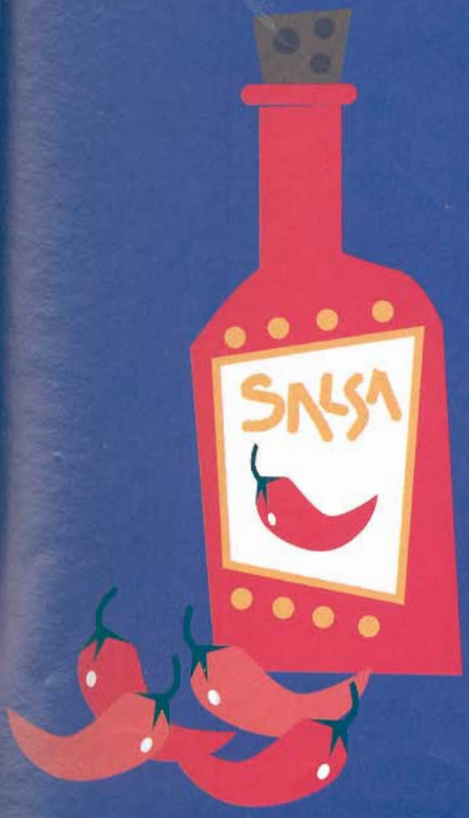
La **Revista del Consumidor** es una publicación mensual de capacitación y orientación a los consumidores. Para suscripciones y ventas llamar al 611•7379, 611•7523 ó 598•6781. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la filosofía de la revista; se incluyen como parte de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y encuentro de corrientes de opinión. Esta publicación no autoriza la utilización de ninguno de los materiales publicados para fines publicitarios o comerciales. La violación de esta disposición ameritará denuncia ante las autoridades correspondientes.

Se autoriza expresamente la reproducción total o parcial de los textos o estudios incluidos en esta revista, siempre que se utilicen para orientación y capacitación de la población y se indique su procedencia.

Certificado de licitud de título núm. 1127 y de contenido núm 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos. Registro núm. 015-1176. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en los Talleres Gráficos de México, Canal del Norte 80, Col. Felipe Pescador, C.P. 06280 México, D.F.

En nuestro
próximo número:

- Leche en polvo
- Fórmulas lácteas
- Lácteos escolares
- Filtros de agua



Además nuestra
tecnología doméstica:

- Cómo elaborar Salsa picante

No se consuma en la desinformación,
¡mejor compre la
Revista del Consumidor!

Por sólo **$ 13.00** entérese cada mes sobre éstos y otros temas.
También puede suscribirse con sólo **$ 135.00** por un año (12 números).

¿Otro producto milagroso?

Todos conocemos las consecuencias negativas de la vida urbana: estrés, desgaste físico y mental, cansancio. Pues bien, existe un producto que nos asegura solucionar estos trastornos en forma inmediata: se trata de las tabletas de extracto de algas marinas Protymar.

En su publicidad televisiva, tanto en comerciales como en infomerciales, se afirma que Protymar permite recuperar la energía perdida a causa del estrés y la contaminación, ya que es «mucho más que un complemento vitamínico. Un alimento completo que le proporciona la energía que necesita desde la primera tableta». Esta declaración es inexacta, pues no existe alimento tan nutritivo que por sí mismo sustituya una dieta que, de acuerdo con los nutriólogos, debe ser variada e incluir productos con proteínas, vitaminas, minerales y carbohidratos.

La publicidad de este artículo también indica que las células de nuestro organismo se degradan por la contaminación y los excesos, lo que produce serias enfermedades como el cáncer. Pero el anuncio asegura: «Despreocúpese, Protymar, por su alta concentración de betacaroteno, oxigenará sus células ayudando a mantenerlas sanas». De acuerdo con las autoridades médicas, enfermedades como el cáncer son resultado de muy diversos factores, y se previenen con hábitos saludables como el ejercicio, seguir una dieta balanceada y evitar el tabaquismo, entre otros. Nuevamente, ningún producto por sí mismo puede calificarse de preventivo, capaz de evitar la aparición de una enfermedad tan seria como el cáncer.

Por lo tanto, las afirmaciones de esta campaña publicitaria violan el artículo 7, fracción primera, del Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Control Sanitario de la Publicidad, en la cual se establece que la publicidad no es congruente con las características autorizadas cuando atribuya cualidades preventivas, terapéuticas, nutritivas o de otra índole que no correspondan a su función.

También contraviene el artículo 32 de la Ley Federal de Protección al Consumidor, que señala que la información de bienes y servicios deberá ser veraz, y estar exenta de textos, imágenes y otras descripciones que induzcan o puedan inducir a error o confusión por su inexactitud.

PROFECO actuará llamando a los productores de esta publicidad para que sea modificada, y se enviará una copia de este informe a las autoridades de la Secretaría de Salud.

05
0 10722 90311 4

Reporte especial

Calidad de

licuadoras y procesadores de alimentos

El uso de la tecnología ha permitido a la sociedad realizar variadas actividades de manera más rápida y cómoda. Un ejemplo de ello son los aparatos electrodomésticos clasificados como enseres menores -como las licuadoras, las planchas, las batidoras...-, los cuales han contribuido a facilitar en buena medida el desempeño de nuestras actividades domésticas.

Con base en la importancia de los enseres domésticos de cocina en nuestra vida diaria, el Laboratorio de PROFECO realizó un estudio de calidad de licuadoras y procesadores de alimentos con el fin de evaluar la calidad, características, precios, ventajas y usos más apropiados, y de este modo orientar el criterio de elección de los consumidores.

¿Cómo se diseñó el estudio?

El estudio incluyó el análisis de 38 modelos de licuadoras, correspondientes a 13 marcas; cinco modelos de procesadores de alimentos, correspondientes a tres marcas; y 6 modelos de tres marcas de licuadoras de mano.

Las pruebas desarrolladas en el presente estudio se basaron en las normas vigentes para cada tipo de aparato y consistieron en:

Información al consumidor: se verificó que todas las muestras presentaran sobre partes visibles -que no sean fácilmente borrables- la siguiente información:

- Razón social del fabricante o importador.
- Marca del producto.
- Modelo.
- Tensión de alimentación.
- Tipo de alimentación.
- Frecuencia de alimentación.
- Potencia o corriente nominal.
- Símbolo de autorización para la fabricación, venta y uso (NOM), y/o en forma adicional la NOM-ANCE.
- Leyenda «Hecho en México» o país de origen.

Análisis del instructivo y garantía: se observó que cada aparato contara con una póliza de garantía e instructivo de funcionamiento redactado en idioma español, con la siguiente información.

En instructivo:

- Nombre, denominación o razón social del fabricante nacional o importador, domicilio y teléfono.
- Marca y modelo.
- Leyenda que invite a leerlo.
- Precauciones para el usuario.
- Indicaciones de conexión para su adecuado funcionamiento, cuando aplique.
- Características eléctricas nominales del producto.

En garantía:

- Nombre, denominación o razón social y domicilio de los fabricantes nacionales o importadores.
- Identificación del producto.
- Nombre y dirección de los establecimientos donde pueda hacer efectiva la garantía.
- Vigencia de la garantía.
- Conceptos que cubre la garantía o, en su caso, las excepciones.
- Procedimiento para hacer efectiva la garantía.

Pruebas aplicadas a licuadoras:

- Prueba de licuado
- Molido
- Prueba de temperatura
- Prueba de hermeticidad del vaso o recipiente
- Prueba de estabilidad
- Ruido
- Facilidad de operación

En cuanto a los procesadores de alimentos, las pruebas aplicadas fueron:

- Eficiencia del rallado y picado
- Eficiencia del amasado y batido
- Verificación de características y facilidad de limpieza
- Funcionamiento y facilidad de operación

Los detalles con los resultados parciales y la evaluación global de calidad obtenidos por cada modelo se muestran en las siguientes tablas. Si usted requiere mayor información sobre el presente estudio, lo invitamos a comunicarse a la Coordinación de Investigación de PROFECO, al número 544-21-22 ó 549-04-95, donde con gusto lo atenderemos.

Recomendaciones para comprar un procesador de alimentos

- Es preferible seleccionar aquellos lugares formalmente establecidos, que le otorguen garantía por escrito y que cuenten con centros de servicio autorizados por el fabricante y refacciones.
- Calcular la capacidad del recipiente que necesitará, dependiendo de la cantidad de alimento que vaya a preparar. Por ejemplo, para dos personas se requiere uno con una capacidad de dos a seis tazas; si necesita uno para más de dos personas, prefiera aquellos con capacidad de hasta 12 tazas.
- Si requiere un procesador más versátil y completo, preguntar si existe la posibilidad de adquirir utensilios extra e indague sobre su utilidad.
- Revisar el instructivo y que el número de accesorios mencionados en el empaque correspondan al producto que le entregan: para ello auxíliese del manual de operación en el cual viene la lista completa de éstos.
- Comprobar el buen funcionamiento de cada una de las partes con que cuenta su procesador y cerciorarse de que tenga el etiquetado certificado «NOM-ANCE» de cumplimiento de seguridad del aparato.
- Al momento de recibir el aparato es indispensable solicitar la póliza de garantía, así como el directorio con los centros de servicio autorizados donde pueda hacerla efectiva cuando así lo requiera.
- En caso de detectar alguna deficiencia, no dude en presentar su queja y exigir que le resuelvan su inconformidad.

Consejos para usar adecuadamente su licuadora

✓Leer primero todas las instrucciones para el ensamble y funcionamiento del aparato.

✓Colocar su electrodoméstico lejos del agua, a fin de evitar posibles descargas o choques eléctricos.

✓Nunca dejar sus aparatos al alcance de los niños.

✓Para evitar daños a la licudadora, antes de conectarla debe comprobar que el voltaje indicado por el fabricante corresponde con el de su hogar , el cual es de 127 volts de corriente alterna.

✓Colocar el electrodoméstico sobre una superficie plana y seca, para evitar que materias extrañas se introduzcan al motor y provoquen desperfectos.

✓No llenar el vaso con ingredientes demasiado calientes (arriba de los 80° C).

✓Antes de poner o quitar el vaso cerciórese de que el motor esté totalmente apagado; si al encender la licuadora el vaso se mueve, apáguela de inmediato y ajuste nuevamente el vaso.

✓Se recomienda no licuar durante más de tres minutos continuos; si necesita más tiempo, deje descansar el motor un minuto antes de usarlo nuevamente.

✓Los alimentos sólidos, como la carne y las verduras, se deben cortar en trozos pequeños antes de licuarlos.

✓Para evitar derramamientos, procurar no llenar el vaso por encima de la indicación de nivel más alto, especialmente cuando se trata de líquidos. Saturar el vaso de su licuadora provoca además un mal funcionamiento, un consumo excesivo de energía y un sobre-calentamiento del aparato.

✓Antes de accionar la licuadora, coloque la tapa y asegúrese de que tenga bien puesto el tapón.

✓Si desea agregar ingredientes mientras la licuadora está en funcionamiento, retire el tapón de la tapa y viértalos a través del orificio.

✓Seleccione la velocidad y el tiempo apropiados de acuerdo con la consistencia de los alimentos que va a moler y del espesor o triturado que desee.

✓Tener cuidado con los cambios de temperatura drásticos: es necesario esperar a que los ingredientes muy calientes se enfríen antes de licuarlos; si necesita alternar diferentes proporciones de alimentos extremadamente fríos con calientes, enjuague el vaso con agua tibia cada vez que haga el cambio.

✓Si nota que los ingredientes no se licuan, retire la tapa y con el motor apagado sepárelos de las paredes del vaso hacia el centro con una espátula de hule o de madera -nunca lo haga con los dedos para evitar el contacto con las cuchillas. Si esto no da resultado saque una parte del contenido y licuelo por separado.

✓Si necesita triturar hielo o algún otro alimento de consistencia dura, se recomienda vaciar primero una pequeña porción del alimento y una taza de agua, y enseguida el resto poco a poco; de preferencia presione ligeramente la tapa mientras la licuadora está funcionando, así evitará que la tapa se zafe.

✓Al licuar alimentos líquidos y sólidos juntos, lo más recomendable es verter primero los líquidos en el vaso y posteriormente, mientras se licuan, los sólidos.

✓Mantener las manos fuera del vaso y nunca dejar utensilios en su interior.

✓Para garantizar la durabilidad de su licuadora se recomienda no moler huesos, condimentos en seco, pedazos grandes de alimentos congelados y todo aquello que no se corta fácilmente.

Cómo comprar una licuadora

- Reflexionar acerca de las necesidades a cubrir, a fin de que aproveche todas las funciones, velocidades, características y cualidades que ofrece.

- Verificar que el número de accesorios mencionados en el empaque y el instructivo correspondan al producto que le entregan.

- Asegurarse de que incluya el instructivo de operación y mantenimiento.

- Solicitar la póliza de garantía, así como el directorio de los centros de servicio autorizados, para hacerla efectiva cuando así lo requiera.

- Por último, comprobar el buen funcionamiento de cada una de las partes móviles con que cuenta su licuadora; en caso de detectar alguna deficiencia o anomalía, no dude en presentar su queja y exigir que le resuelvan su inconformidad, ¡nosotros lo asesoramos!

Licuadoras

Tabla de puntuaciones otorgadas en cada prueba de acuerdo con la calificación alcanzada

		Pruebas								
		Información al	Licuado consumido	Molido (*)	Temperatura (*)	Hermeticidad del vaso (**)	Consumo de energía (***)	Ruido (**)	Funcionamiento (**)	Características (***)
Calificación	Excelente	14	30	15	5	10	5	5	12	4
	Bueno	No aplica	26	12	4	8	4	4	10	3
	Regular	No aplica	22	9	3	6	3	3	8	2
	Deficiente	2	18	6	2	4	2	2	6	0

(*) Estas pruebas se agruparon en un solo parámetro denominado "Eficiencia del licuado/molido".
(**) Estas pruebas se agruparon en un solo parámetro denominado "Durabilidad".
(***) Estas pruebas se agruparon en un solo parámetro denominado "Funcionamiento".

Lo que debe saber sobre su procesador de alimentos

La combinación de hasta cinco aparatos electrodomésticos de cocina en uno solo, como es el caso del procesador de alimentos, permite al usuario realizar diferentes tareas: batir, licuar, picar, mezclar, rallar, rebanar, amasar y moler, entre otras funciones.

Estas características son empleadas para preparar en forma rápida diferentes alimentos, como ensaladas, purés, salsas, pasteles, licuados, papas a la francesa, desmenuzar queso, así como picar carne y extraer jugos.

Los utensilios básicos con que cuenta un procesador de alimentos para efectuar dichas tareas son:

Abertura de alimentación y presionador de alimentos: sirve para introducir los alimentos y empujarlos en la cantidad y con la fuerza necesaria para que sean cortados durante la operación del procesador.

Recipientes: todos los procesadores cuentan con recipientes de plástico, de vidrio o de acero inoxidable para poder observar el tipo de trabajo que se está realizando. Éstos cuentan con diferentes capacidades, que generalmente van de dos hasta 12 tazas.

Cuchillas y discos: se emplean para la preparación de papas a la francesa, queso rallado, verdura picada, etcétera; por lo regular son de acero inoxidable muy delgado.

Velocidades: la mayoría de los procesadores cuentan con velocidad variable para que en el momento de elaborar cualquier tipo de alimento se observe la cantidad o el tiempo de preparado, como puede ser amasado, cortado, rallado y picado.

Recomendaciones de uso de procesadores de alimentos

- Antes de emplear su procesador debe leer cuidadosamente las instrucciones de uso.
- Este tipo de aparatos es muy versátil dado que permiten picar, moler, amasar, rebanar, mezclar y batir los alimentos; por ello conviene leer atentamente el instructivo y practicar con el procesador para obtener el máximo provecho.
- Emplear cada cuchilla o disco de acuerdo con las recomendaciones del fabricante indicadas en el manual.
- Antes de emplear su aparato por primera vez, lavar perfectamente todas las partes del procesador, poniendo mucho cuidado en las cuchillas y los discos.
- Mantener el aparato fuera del alcance de los niños; en caso de que lo usen, siempre debe hacerse bajo la supervisión de un adulto.
- El aparato fue construido exclusivamente para uso doméstico y sólo para procesar las cantidades de alimentos indicadas: nunca debe usarse para otro fin.
- Evitar tocar con los dedos los mecanismos rotadores que estén en funcionamiento. Colocar siempre la cubierta protectora cuando alguno de los rotadores no se use, pues ambos rotan simultáneamente al encender el aparato.
- No colocar el aparato cerca del fuego ni del agua, a fin de evitar descargas, choques eléctricos, o una deformación del aparato.
- Desconectar siempre el procesador cuando no se use, para evitar que se accione accidentalmente, así como el consumo innecesario de energía eléctrica.
- Evitar que los recipientes de su procesador se saturen; con ello se obtiene un mejor funcionamiento sin consumir más energía de la necesaria, el derramamiento de los alimentos y un sobrecalentamiento en el equipo.
- No introducir la base del motor del aparato en agua u otro líquido.
- Mantener las manos, el pelo, la ropa y también las espátulas u otros utensilios alejados de los batidores durante el funcionamiento del aparato para evitar el riesgo de lesiones a personas y/o daño al aparato.
- No colocar los alimentos con lamano; use siempre el accesorio que sirve para empujarlos.
- Cerciorarse de que la tapa esté bien cerrada y fija antes de operar el aparato.
- No alterar el mecanismo de interbloqueo de la tapadera.
- Retirar los batidores -conjunto de cuchillas- del aparato antes de limpiarlos.
- En virtud de que las cuchillas del aparato son muy filosas, lo recomendable es tomar siempre las navajas por el mango, así como retiralas del procesador antes de vaciar la comida.
- Después de cada uso, lavar perfectamente cada parte del procesador para eliminar todo residuo de alimento, dejarlo escurrir y secarlo perfectamente.
- Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, algunos aparatos cuentan con clavija polarizada (una de las patas es más ancha que la otra). Si al conectarla no entra en el contacto de luz, no la fuerce ni intente alterar esta medida de seguridad, lo mejor es llamar a un electricista calificado, o bien, adquirir un adaptador.
- Los cambios bruscos de temperatura pueden dañar el motor: procure no utilizar sus aparatos electrodomésticos a la intemperie.
- Cuando desconecte el aparato de la toma de corriente, retire la clavija sin sujetar ni tirar del cable, ya que es peligroso.
- No permita que el cable cuelgue del borde de la mesa o que entre en contacto con superficies calientes, sobre todo de la estufa. Mantenga el aparato lejos del lavaplatos y de las superficies calientes.
- Si usted está parado sobre una superficie húmeda o alguna de las partes de su cuerpo está en contacto con el agua, no encienda el aparato puesto que se expone a sufrir las quemaduras ocasionadas por una descarga eléctrica.

Procesadores de alimentos

Tabla de puntuaciones otorgadas en cada prueba de acuerdo con la calificación alcanzada

		Pruebas				
		Información al consumidor	Eficiencia del rallado y el picado	Eficiencia del amasado y batido	Funcionamiento y facilidad de limpieza	Características
Calificación	Excelente	15	25	25	25	10
	Bueno	No aplica	21	21	21	8
	Regular	No aplica	17	17	17	6
	Deficiente	4	14	14	14	4

Rangos de calificación para licuadoras

Prueba	Calificación	Rango
Información al consumidor	Excelente	Completa
	Bien	No aplica
	Regular	No aplica
	Deficiente	Incompleta
Licuado (gr)	Excelente	Menor que 60
	Bien	60 a 157
	Regular	157.1 a 180
	Deficiente	Mayor que 180
Molido (gr)	Excelente	Menor que 14
	Bien	14 a 30
	Regular	30.1 a 60
	Deficiente	Mayor que 60
Temperatura (°C)	Excelente	Menor que 60
	Bien	60 a 70
	Regular	70.1 a 90
	Deficiente	Mayor que 90
Hermeticidad del vaso	Excelente	No existe fuga de agua
	Bien	Fuga de pequeñas gotas de agua
	Regular	del agua contenida se fuga
	Deficiente	Toda el agua se fuga
Consumo de energía (kWh/ciclo)	Excelente	Menor que 0.018
	Bien	0.018 a 0.020
	Regular	0.021 a 0.040
	Deficiente	Mayor que 0.040
Ruido (dB)	Excelente	Menor que 87
	Bien	87.1 a 89.9
	Regular	90 a 99
	Deficiente	Mayor que 100
Funcionamiento	Excelente	Calificada mediante un panel de consumidores
	Bien	
	Regular	
	Deficiente	
Características	Excelente	3 o más
	Bien	2
	Regular	1
	Deficiente	Ninguna

Licuadoras vaso de plástico

Excelente · Bien · Regular · Deficiente

Marca	Modelo	Información al consumidor	Tipo de base	No. de velocidades: De pulso	No. de velocidades: Constante	Tipo de control de velocidad	No. de aspas	Capacidad de trabajo del vaso (litros)	Eficiencia del licuado/ molido	Durabilidad	Funcionamiento	Deficiente	Regular	Bien	Excelente	Características	Precio ($)	Evaluación global de calidad
Philips	HR-2835	Completa	Plástico	1	1	Rotativo	4	1.5								B, D, E, G	229.00	100
Man	LPU-9014	Completa	Plástico	2	2	Teclas	6	1.25								F, I, K	310.00	99
Man	LPU-9002	Completa	Plástico	1	2	Rotativo	6	1.25								F, I, K	310.00	99
Moulinex	Hypermix Y42	Completa	Plástico	1	1	Rotativo	4	1.5								B, D, E, L	550.00	98
Philips	HR 2875/ AM	Completa	Plástico	1	4	Teclas	4	1.5								B, C, D, E, G	340.00	96
Philips	HR 2845	Completa	Plástico	1	3	Deslizable	4	1.5								B, D, E, G	229.00	96
Lamex (*)	LW18	Completa	Metálica	0	1	Interruptor	6	1.25								A, F, K	399.00	95
Osterizer	Speed Blender 869-18M	Completa	Plástico	3	7	Teclas	4	1.25								F, I	361.00	95
Osterizer	Classic Plus 890-20	Completa	Plástico	0	2	Rotativo	4	1.25								F, I	300.00	95
Singer	729	Completa	Plástico	3	4	Teclas	4	1.500								—	300.00	95
American Chef	7745	Completa	Plástico	1	6	Teclas	4	1.25								—	195.00	94
Black & Decker	Power Pro 500 Watt Blender IB70S	Completa	Plástico	1	6	Teclas	4	1.5								B	360.00	92
Moulinex	T99	Completa	Plástico	1	2	Rotativo	4	1.25								B	270.00	92
Philips	HR-2866	Completa	Plástico	2	8	Teclas	4	1.50								B, C, D, E, G, H	330.00	92
Moulinex	D72	Completa	Plástico	2	12	Rotatorio y Teclas	4	1.25								B, J	380.00	92
Moulinex	D70	Completa	Plástico	2	4	Teclas	4	1.25								B	340.00	91
Moulinex	D71	Completa	Plástico	2	8	Teclas	4	1.25								B	350.00	91
Taurus	Super Blender SB-7	Completa	Plástico	3	4	Teclas	4	1.0								—	179.00	90
Taurus	LP-7	Completa	Plástico	3	4	Teclas	4	1.0								—	199.00	88
Taurus	Licua Taurus LP-3N	Completa	Plástico	0	3	Rotativo	4	1.0								—	169.00	88

Características:

A. Base de metal
B. Guardacable
C. Capelo protector de los botones
D. Interruptor de seguridad en la base
E. Tapa de seguridad (vaso)
F. Cople de acero inoxidable
G. Patas de succión
H. Led indicador
I. Impulsor de metal
J. Control electrónico de velocidad
K. Vaso de policarbonato
L. Autolimpieza

PHILIPS *HR 2835* **100 Puntos**
$ 229.00
Licuadora con dos velocidades: una de pulso y otra constante, a base de un control rotativo, vaso de plástico con 4 aspas y una capacidad de 1.5 litros.
País de origen: México
1 año de garantía
Ventajas: Presenta un excelente licuado y molido, su temperatura de operación es baja, al igual que su consumo de energía. Posee guardacable, interruptor de seguridad en la base, tapa de seguridad y patas de succión.
Desventajas: Ninguna.

MAN *LPU-9014* **99 Puntos**
$ 310.00
Licuadora con base y vaso de plástico, cuenta con cople de acero inoxidable de 6 aspas y propulsor de metal, presenta un selector de velocidades de 4 teclas en las que se incluyen 2 velocidades de pulso, su vaso tiene una capacidad para 1.25 litros.
País de origen: México
1 año de garantía
Ventajas: Presenta un excelente licuado y molido, su consumo de energía es bajo y la temperatura de operación también es baja. Tiene vaso de policarbonato, cople de acero inoxidable e impulsor de metal.
Desventajas: El ruido generado durante su operación es alto, sin llegar a ser molesto.

MAN *LPU-9002* **99 Puntos**
$ 310.00
Licuadora con base y vaso de plástico, presenta cople de acero inoxidable de 6 aspas y propulsor de metal, incluye 2 velocidades constantes activadas por un selector rotativo y una tecla de pulso, su vaso tiene capacidad para 1.25 litros.
País de origen: México
1 año de garantía
Ventajas: Presenta un excelente licuado y molido, su consumo de energía, al igual que su temperatura de trabajo, son bajos. Tiene vaso de policarbonato, cople de acero inoxidable e impulsor de metal.
Desventajas: El ruido generado durante su operación es alto, sin llegar a ser molesto.

MOULINEX *HYPERMIX Y42* **98 Puntos**
$ 550.00
Licuadora con base y vaso de plástico de 4 aspas, presenta 1 velocidad de pulso y otra constante a base de un control rotativo. Su capacidad es de 1.5 litros.
País de origen: España
1 año de garantía
Ventajas: Es silenciosa, presenta un excelente licuado y molido, su consumo de energía es bajo. Tiene guardacable, interruptor de seguridad en la base del vaso y tapa de seguridad.
Desventajas: La acción de colocar el vaso sobre su base no es sencilla.

PHILIPS *HR 2875/AM* **96 Puntos**
$ 340.00
Presenta base de plástico con 4 velocidades constantes y 2 de pulso que se activan mediante un selector de teclas, vaso de plástico con 4 aspas, capacidad de 1.5 litros.
País de origen: México
1 año de garantía
Ventajas: Su molido es excelente, el consumo de energía es bajo y su temperatura de operación también es baja. Tiene guardacable, capelo protector de los botones, interruptor de seguridad en la base del vaso, tapa de seguridad y patas de succión.
Desventajas: No ofrece el mejor trabajo de licuado.

PHILIPS *HR2845* **96 Puntos**
$ 229.00
Licuadora que presenta 3 velocidades constantes, una velocidad de pulso en base a un control deslizable. Vaso de plástico con 4 aspas y capacidad de 1.5 litros con base de plástico.
País de origen: México
1 año de garantía
Ventajas: Ofrece un excelente molido y el consumo de energía, al igual que su temperatura de operación, son bajos. Presenta guardacable, interruptor de seguridad en la base del vaso, tapa de seguridad y patas de succión.
Desventajas: No ofrece el mejor trabajo de licuado.

LAMEX *LW18* **95 Puntos**
$ 399.00
Licuadora con base y vaso de plástico de 6 aspas y capacidad de 1.5 litros, presenta 2 velocidades constantes a base de un interruptor, base metálica.
País de origen: México
5 años de garantía
Ventajas: Ofrece un excelente molido, su consumo de energía, al igual que el nivel de ruido generado durante su operación, son bajos. Tiene vaso de policarbonato, base de metal y cople de acero inoxidable.
Desventajas: Su temperatura de trabajo es alta, sin llegar a representar un riesgo.

OSTERIZER SPEED BLENDER *869-18M* **95 Puntos**
$ 361.00
Licuadora con base y vaso de plástico con 4 aspas, cuenta con 3 velocidades de pulso y 7 velocidades constantes que se activan mediante un selector de teclas. Tiene capacidad para 1.25 litros.
País de origen: México
1 año de garantía
Ventajas: Presenta un excelente licuado y molido, su consumo de energía es bajo. Cuenta con cople de acero inoxidable e impulsor de metal.
Desventajas: Tanto su temperatura de trabajo como el ruido generado durante su operación son altos, sin llegar a ser riesgosos. La tapa del vaso no cierra herméticamente.

OSTERIZER CLASSIC PLUS *890-20* **95 Puntos**
$ 300.00
Licuadora con base y vaso de plástico con 4 aspas, cuenta con 2 velocidades constantes que se activan mediante un control rotatorio.
País de origen: México
1 año de garantía
Ventajas: Presenta un excelente licuado y molido, su consumo de energía es bajo. Cuenta con cople de acero inoxidable e impulsor de metal.
Desventajas: La temperatura de trabajo, al igual que el ruido generado durante su operación, son altos, sin llegar a ser riesgosos. La tapa del vaso no cierra herméticamente.

SINGER *729* **95 Puntos**
$ 300.00
Licuadora con base y vaso de plástico, su selector de velocidad presenta 4 teclas para velocidad constante y 3 más de pulso y su vaso tiene una capacidad de 1.5 litros.
País de origen: México
1 año de garantía
Ventajas: Presenta un molido excelente, el consumo de energía es bajo y su temperatura de operación también es baja.
Desventajas: No ofrece el mejor trabajo de licuado y el ruido generado durante su operación es ligeramente alto, sin llegar a ser molesto.

AMERICAN CHEF *7745* **94 Puntos**
$ 195.00
Licuadora con base y vaso de plástico, el selector de velocidad presenta 6 teclas de velocidad constante y una más de pulso y su vaso tiene una capacidad de 1.25 litros.
País de origen: México
1 año de garantía
Ventajas: Su licuado y molido son excelentes, el consumo de energía, al igual que su temperatura de trabajo son bajos.
Desventajas: El ruido generado durante su operación es alto.

BLACK & DECKER *POWER PRO 500 WATT BLENDER IB70S* **92 Puntos**
$ 360.00
Licuadora con base y vaso de plástico, con 4 aspas. Cuenta con una velocidad de pulso y 4 velocidades constantes que se activan mediante un selector de teclas. Tiene capacidad para 1.5 litros.
País de origen: México
2 años de garantía
Ventajas: Presenta un excelente licuado y molido, su nivel de ruido cuando es operada es bajo. Cuenta con guardacable.
Desventajas: Presenta un ligero incremento de temperatura en la base portacuchillas.

MOULINEX *T99* **92 Puntos**
$ 270.00
Licuadora con base de plástico y control rotatorio, una velocidad de pulso y 2 velocidades constantes.
Vaso de plástico de 4 aspas con capacidad de 1.25 litros.
País de origen: México
1 año de garantía
Ventajas: Su molido es excelente y el consumo de energía, al igual que su temperatura de trabajo, son bajos. Es silenciosa. Cuenta con guardacable.
Desventajas: No ofrece el mejor trabajo de licuado y presenta una ligera fuga de líquido.

PHILIPS *HR 2866* **92 Puntos**
$ 330.00
Presenta 8 velocidades constantes y 2 velocidades de pulso a base de teclas, vaso de plástico con 4 aspas.
Tiene una capacidad de 1.5 litros.
País de origen: México
1 año de garantía
Ventajas: Su consumo de energía, al igual que el ruido generado durante su operación, son bajos. Presenta guardacable, capelo protector de los botones, interruptor de seguridad en la base del vaso, tapa de seguridad, patas de succión y led indicador.
Desventajas: No ofrece el mejor trabajo de licuado y molido. La temperatura de operación es ligeramente alta.

MOULINEX *D72* **92 Puntos**
$ 380.00
Licuadora con base y vaso de plástico de 4 aspas, presenta 2 velocidades de pulso y 12 velocidades constantes a base de un control rotatorio y teclas.
Tiene una capacidad de 1.25 litros.
País de origen: México
1 año de garantía
Ventajas: Es silenciosa, y su consumo de energía, la temperatura de trabajo y el nivel de ruido generado durante su operación son bajos. Su control de velocidades es electrónico. Cuenta con guardacable y variador automático de velocidad.
Desventajas: No ofrece el mejor trabajo de licuado y molido. Presenta una ligera fuga de líquido.

MOULINEX *D70* **91 Puntos**
$ 340.00
Licuadora con base de plástico, 2 velocidades de pulso y 4 velocidades constantes a base de teclas.
Vaso de plástico con 4 aspas, capacidad de 1.25 litros.
País de origen: México
1 año de garantía
Ventajas: Es silenciosa y el consumo de energía, al igual que el ruido generado durante su operación, son bajos. Presenta guardacable.
Desventajas: No ofrece el mejor trabajo de licuado y molido. Presenta una ligera fuga de líquido.

MOULINEX *D71* **91 Puntos**
$ 350.00
Licuadora con base y vaso de plástico de 4 aspas, presenta 8 velocidades constantes y 2 de pulso a base de teclas.
Tiene una capacidad de 1.25 litros.
País de origen: México
1 año de garantía
Ventajas: Es silenciosa, y su consumo de energía, la temperatura de trabajo y el nivel de ruido generado durante su operación son bajos. Presenta guardacable.
Desventajas: No ofrece el mejor trabajo de licuado y molido. Presenta una ligera fuga de líquido.

TAURUS *SUPER BLENDER SB-7* **90 Puntos**
$ 179.00
Licuadora con base y vaso de plástico, su selector presenta 4 teclas de velocidad constante y 3 más de pulso y su vaso tiene una capacidad de 1 litro.
País de origen: México
1 año de garantía
Ventajas: Su licuado es excelente, su consumo de energía, al igual que el nivel de ruido generado durante su operación, son bajos.
Desventajas: No ofrece el mejor molido y su temperatura de trabajo es ligeramente alta sin llegar a representar un riesgo.

TAURUS *LP-7* **88 Puntos**
$ 199.00
Licuadora con base y vaso de plástico, su selector presenta 4 teclas de velocidad constante y 3 más de pulso, su vaso tiene una capacidad de 1 litro.
País de origen: México
1 año de garantía
Ventajas: Presenta un licuado excelente y su consumo de energía es bajo.
Desventajas: No ofrece el mejor trabajo de molido, el ruido generado durante su operación es alto y la temperatura de trabajo es alta sin llegar a ser riesgosa.

TAURUS *LICUA TAURUS LP-3N* **88 Puntos**
$ 169.00
Licuadora con base y vaso de plástico, control rotativo de 3 velocidades y un vaso de 1.0 litros de capacidad.
País de origen: México
1 año de garantía
Ventajas: Ofrece un excelente licuado y molido, su consumo de energía es bajo.
Desventajas: Tanto el ruido generado durante su operación como la temperatura de trabajo son altos, sin llegar a ser riesgosos.

Licuadoras vaso de cristal

Marca	Modelo	Información al consumidor	Tipo de base	No. de velocidades		Tipo de control de velocidad	No. de aspas	Capacidad de trabajo del vaso (litros)	Eficiencia del licuado/ molido	Durabilidad	Funcionamiento	Deficiente	Regular	Bien	Excelente	Características	Precio ($)	Evaluación global de Calidad
				De pulso	Constante													
Man	LMU-9018	Completa	Metal	3	4	Teclas	6	1.25	Excelente	Excelente	Excelente					A, F, I	400.00	**100**
Man	LMU-9094	Completa	Metal	2	2	Teclas	6	1.25	Excelente	Excelente	Excelente					A, F, I	389.00	**99**
Man	LMU-9090	Completa	Metal	3	4	Teclas	6	1.25	Excelente	Excelente	Excelente					A, F, I	435.00	**99**
Man	LMU-9019	Completa	Metal	2	2	Teclas	6	1.25	Excelente	Excelente	Excelente					A, F, I	385.00	**99**
Man	LMU-9013	Completa	Metal	3	4	Teclas	6	1.25	Excelente	Excelente	Excelente					A, F, I	435.00	**98**
Man	LPU-9015	Completa	Plástico	3	4	Teclas	6	1.25	Excelente	Bien	Excelente					F, I	342.00	**97**
Trust	5778	Completa	Metal	0	1	Palanca	4	1.500	Excelente	Bien	Excelente					A, G	410.00	**97**
Hamilton Beach	58200MX	Completa	Plástico	1	6	Teclas	4	1.250	Excelente	Bien	Excelente					—	293.00	**96**
Osterizer	Pulse Matic 855-54	Completa	Metal	1	4	Teclas	4	1.25	Excelente	Bien	Excelente					A, F, I	500.00	**96**
Philips	HR2805	Completa	Plástico	1	4	Teclas	4	1.25	Bien	Excelente	Excelente					B, C, D, E, G, H	425.00	**96**
Philips	HR 2803	Completa	Plástico	1	3	Deslizable	4	1.25	Bien	Excelente	Excelente					B, D, E, G	350.00	**95**
Black & Decker	IB70G	Completa	Plástico	1	6	Teclas	4	1.25	Bien	Excelente	Bien					B	430.00	**93**
Total Mix	Classic Machine 5141	Completa	Metal	0	2	Rotativo	4	1.5	Excelente	Bien	Bien					A	230.00	**93**
Krups	239	Completa	Plástico	2	14	Rotatorio y de teclas	4	1.25	Bien	Excelente	Bien					B, J	350.00	**90**
Osterizer	Clásica 450-20	Completa	Metal	0	2	Rotativo	4	1.25	Bien	Bien	Bien					A, F, I	415.00	**90**
Moulinex	Turbo Blender Q48	Completa	Plástico	2	4	Teclas	4	1.25	Bien	Excelente	Bien					B	350.00	**89**
Total Mix	Power Machine 7821	Completa	Plástico	3	4	Teclas	4	1.5	Bien	Bien	Regular					—	320.00	**88**
Moulinex	D71	Completa	Plástico	2	8	Teclas	4	1.25	Regular	Excelente	Bien					B	470.00	**86**

Características:

A. Base de metal
B. Guardacable
C. Capelo protector de los botones
D. Interruptor de seguridad en la base del vaso
E. Tapa de seguridad (vaso)
F. Cople de acero inoxidable
G. Patas de succión
H. Led indicador
I. Impulsor de metal
J. Control electrónico de velocidad

Excelente · Bien · Regular · Deficiente

MAN *LMU-9018* **100 Puntos**
$ 400.00
Licuadora con base de metal y vaso de cristal, presenta cople de acero inoxidable de 6 aspas y propulsor de metal, su selector de velocidades cuenta con 4 teclas para velocidad constante y 3 más de pulso y el vaso tiene una capacidad de 1.25 litros.
País de origen: México
1 año de garantía
Ventajas: Presenta un excelente licuado y molido, su temperatura de trabajo es baja y su consumo de energía es bajo. Cuenta con base de metal, cople de acero inoxidable e impulsor de metal.
Desventajas: Ninguna.

MAN *LMU-9094* **99 Puntos**
$ 389.00
Licuadora con base de metal y vaso de cristal, presenta cople de acero inoxidable de 6 aspas y propulsor de metal, tiene un selector de velocidades con 2 teclas para velocidad constante y 2 más de pulso y el vaso tiene una capacidad de 1.25 litros.
País de origen: México
1 año de garantía
Ventajas: Presenta un excelente licuado y molido, su temperatura de trabajo es baja y su consumo de energía es bajo. Su base es de metal, cople de acero inoxidable e impulsor de metal.
Desventajas: El ruido generado durante su operación es ligeramente alto, sin llegar a ser molesto.

MAN *LMU-9090* **99 Puntos**
$ 435.00
Licuadora con base de metal y vaso de cristal, cuenta con cople de acero inoxidable de 6 aspas y propulsor de metal, presenta un selector de velocidades con 4 teclas para velocidad constante y 3 más de pulso, su vaso tiene una capacidad de 1.25 litros.
País de origen: México
1 año de garantía
Ventajas: Su licuado y molido son excelentes y su consumo de energía y temperatura son bajos. Presenta cople de acero inoxidable de 6 aspas y propulsor de metal. Su base es de metal.
Desventajas: El consumo de energía durante su operación es ligeramente alto.

MAN *LMU-9019* **99 Puntos**
$ 385.00
Licuadora con base de metal y vaso de cristal, presenta cople de acero inoxidable de 6 aspas y propulsor de metal, cuenta con un selector de velocidades con 2 teclas para velocidad constante y 2 más a pulso, y su vaso tiene una capacidad de 1.25 litros.
País de origen: México
1 año de garantía
Ventajas: Su licuado y molido son excelentes y el consumo de energía y temperatura son bajos. Presenta cople de acero inoxidable de 6 aspas y propulsor de metal. La base es de metal.
Desventajas: El ruido durante su operación es ligeramente alto, sin llegar a ser molesto.

MAN *LMU-9013* **98 Puntos**
$ 435.00
Licuadora con base de metal y vaso de cristal, cuenta con cople de acero inoxidable de 6 aspas y propulsor de metal, presenta un selector de velocidades con 4 teclas para velocidad constante y 3 más de pulso, su vaso tiene una capacidad de 1.25 litros.
País de origen: México
1 año de garantía
Ventajas: La eficiencia del licuado y molido son excelentes, su consumo de energía y temperatura son bajos. Presenta cople de acero inoxidable con 6 aspas y propulsor de metal. Su base es de metal.
Desventajas: El ruido generado durante su operación es ligeramente alto, sin llegar a ser molesto.

MAN *LPU-9015* **97 Puntos**
$ 342.00
Licuadora con base de plástico y vaso de cristal, cuenta con cople de acero inoxidable de 6 aspas y propulsor de metal, presenta un selector de velocidades con 4 teclas para velocidad constante y 3 más de pulso, su vaso tiene una capacidad de 1.25 litros.
País de origen: México
1 año de garantía
Ventajas: Presenta un excelente licuado y molido, su temperatura de trabajo es baja y su funcionamiento es bueno. Tiene cople de acero inoxidable e impulsor de metal.
Desventajas: Su consumo de energía y el ruido generado durante su operación son ligeramente altos.

TRUST *5778* **97 Puntos**
$410.00
Licuadora con base de metal y vaso de cristal, posee una sola velocidad que se activa mediante un interruptor de placa. El vaso tiene una capacidad de 1.5 litros.
País de origen: México
1 año de garantía
Ventajas: Presenta un excelente licuado y molido, su temperatura de operación y consumo de energía es bajo. Presenta base de metal y patas de succión.
Desventajas: El ruido generado durante su operación es ligeramente alto.

HAMILTON BEACH *58200-MX* **96 Puntos**
$ 293.00
Licuadora con base de plástico y vaso de cristal, presenta un selector de teclas con 6 velocidades constantes y una de pulso, su vaso tiene una capacidad de 1.25 litros.
País de origen: E. U.
1 año de garantía
Ventajas: Presenta un excelente licuado y molido, su consumo de energía y ruido generado son muy bajos.
Desventajas: La temperatura de trabajo es alta y posee pocas características.

PHILIPS *HR 2805* **96 Puntos**
$ 425.00
Licuadora con vaso de cristal con capacidad de 1.25 litros y 4 aspas, base de plástico con control de teclas, 4 velocidades constantes y una velocidad de pulso.
País de origen: México
1 año de garantía
Ventajas: Presenta un excelente molido, su consumo de energía y ruido son muy bajos. Cuenta con guardacable, capelo protector de los botones, interruptor de seguridad en la base del vaso, tapa de seguridad, patas de succión y led indicador.
Desventajas: Es necesario considerar un espacio adicional para desplazar el capelo protector del teclado durante su operación.

OSTERIZER *PULSE MATIC 855-54* **96 Puntos**
$ 500.00
Licuadora con base de metal y vaso de cristal con 4 aspas, cuenta con 1 velocidad de pulso y 4 velocidades constantes que se activan mediante un selector de teclas, tiene capacidad para 1.25 litros.
País de origen: México
1 año de garantía
Ventajas: Presenta un excelente licuado y molido, la temperatura de trabajo es baja. Cuenta con base de metal, cople de acero inoxidable e impulsor de metal.
Desventajas: Su consumo de energía y el ruido generado durante su operación son ligeramente altos, la tapa no sella herméticamente.

PHILIPS *HR 2803* **95 Puntos**
$ 350.00
Licuadora que presenta base de plástico con control deslizable, 3 velocidades constantes y una velocidad de pulso. Vaso de cristal con capacidad de 1.25 litros y 4 aspas.
País de origen: México
1 año de garantía
Ventajas: La eficiencia de molido es excelente, el ruido y consumo de energía son bajos. Presenta interruptor de seguridad en la base del vaso, tapa de seguridad (vaso), patas de succión y guardacable.
Desventajas: La temperatura de trabajo es alta y la eficiencia del licuado sólo resultó buena.

BLACK & DECKER *POWER PRO 500 IB70G* **93 Puntos**
$ 430.00
Licuadora con base de plástico y vaso de cristal con 4 aspas. Cuenta con 1 velocidad de pulso y 4 velocidades constantes que se activan mediante un selector de teclas, tiene capacidad para 1.25 litros.
País de origen: México
2 años de garantía
Ventajas: La eficiencia del licuado es excelente, la temperatura, consumo de energía y ruido son bajos. Presenta control de velocidades de 3 teclas y un selector que duplica las mismas y es fácil de operar. Tiene guardacable.
Desventajas: Presenta un ligero incremento de temperatura en la base portacuchillas.

TOTAL MIX *5141* **93 Puntos**
$ 230.00
Licuadora con base de metal, vaso de cristal y control rotatorio de 2 velocidades, presenta un vaso con capacidad de 1.5 litros.
País de origen: México
1 año de garantía
Ventajas: Es excelente su licuado y molido. Presenta base de metal.
Desventajas: Su tapa no cierra herméticamente, la temperatura de trabajo y ruido son altos.

OSTERIZER *CLÁSICA 450-20* **90 Puntos**
$ 415.00
Licuadora con vaso de cristal y base de metal con 4 aspas, cuenta con 2 velocidades constantes que se activan mediante un control rotatorio. Tiene capacidad para 1.5 litros.
País de origen: México
1 año de garantía
Ventajas: Presenta un excelente licuado y el ruido generado es bajo. Tiene base de metal, cople de acero inoxidable e impulsor de metal.
Desventajas: Su tapa no cierra herméticamente. La eficiencia en el molido de grano fue regular, la temperatura de operación y ruido resultaron altas.

KRUPS 239 **90 Puntos**
$ 350.00
Licuadora que presenta base de plástico, 14 velocidades constantes y 2 de pulso a base de un control rotatorio y teclas, capacidad de 1.25 litros, vaso de cristal con 4 aspas.
País de origen: México
1 año de garantía
Ventajas: Su temperatura, consumo de energía y ruido son muy bajos. Presenta guardacable y variador electrónico de velocidad.
Desventajas: La eficiencia del licuado y molido sólo son buenas, posee pocas características.

MOULINEX *TURBO BLENDER Q48* **89 Puntos**
$ 350.00
Presenta 4 velocidades constantes y 2 velocidades de pulso, base de plástico, vaso de cristal de 4 aspas con capacidad de 1.25 litros.
País de origen: México
1 año de garantía
Ventajas: Su temperatura, consumo de energía y ruido son muy bajos. Tiene guardacable.
Desventajas: La eficiencia del licuado y molido son buenas, posee pocas características.

TOTAL MIX *POWER MACHINE 7821* **88 Puntos**
$ 320.00
Licuadora con base de plástico y vaso de cristal con control de velocidad de teclas con 4 posiciones constantes y 3 más de pulso, su vaso tiene una capacidad de 1.5 litros.
País de origen: México
1 año de garantía
Ventajas: Presenta un excelente licuado y molido, el consumo de energía es bajo.
Desventajas: La eficiencia de molido sólo es buena, la temperatura y el ruido son altos, no tiene un buen acoplamiento entre la base y el vaso.

MOULINEX *D71* **86 Puntos**
$ 470.00
Presenta vaso de cristal con capacidad de 1.25 litros y 4 aspas, base de plástico, 2 velocidades de pulso y 8 velocidades constantes a base de teclas.
País de origen: México
1 año de garantía
Ventajas: La temperatura de operación, consumo de energía y ruido son bajos. Presenta guardacable.
Desventajas: La eficiencia del licuado es buena y la de ruido es regular.

Cómo mantener en buen estado su licuadora

- Después de utilizarla es necesario lavarla y secarla perfectamente; tener especial cuidado con las navajas, ya que debido a la función que cumplen son muy filosas.
- Desconectar su equipo cuando no lo utilice, además evitar emplear aparatos con clavijas o cables en mal estado. Asimismo mantenerlos lejos del fuego o zonas calientes, como es el caso de la estufa.
- Para su licuadora se recomienda limpiarla con un trapo húmedo, sólo por encima; nunca use abrasivos ni la sumerja o exponga al chorro directo del agua o de cualquier otro líquido; para retirar el polvo, la basura o la pelusa que se acumula en las entradas del motor puede utilizar un cepillo seco de cerdas blandas.
- Para lavar las partes removibles del aparato -como el vaso, la tapa y el tapón, la junta de hule o empaque y las cuchillas, basta con emplear agua jabonosa tibia y enjuagar después con agua limpia, de preferencia inmediatamente después de usar la licuadora.
- Si el aparato llegara a sufrir alguna caída o daño en alguna de sus partes, debe revisarlo un técnico especializado antes de ponerlo en funcionamiento nuevamente.

Licuadoras de mano

Marca	Modelo	Información al consumidor	No. de aspas	Peso (g)	Eficiencia del licuado	Durabilidad	Funcionamiento	Características	Deficiente	Regular	Bien	Excelente	Precio ($)	Evaluación global de calidad
Moulinex	071	Completa	2	879.5	☺	☺	☺	A, B, C, F, H					430.00	**95**
Philips	Billy HR1340/90 (azul) Billy HR1340/80 (verde) Billy HR1340/00 (marfil)	Completa	2	595.5	☺	☺	☺	I					350.00	**94**
Braun	MR395	Completa	2	636.0	☺	☺	☺	B, C, D, E, H					461.00	**93**

Características:

A. Accesorio para hacer puré
B. Batidora
C. Vaso de preparación
D. Control de velocidad
E. Accesorio picador
F. Coladera para vaso de preparación
G. Accesorio amasador
H. Soporte de pared
I. Gancho para colgar

☺ Excelente ☺ Bien 😐 Regular ☹ Deficiente

MOULINEX *071* **95 Puntos**
$ 430.00
Esta licuadora de mano es grande y ligeramente más pesada que el promedio. Presenta una sola velocidad; ofrece aditamentos para batir y hacer puré.
País de origen: Francia
1 año de garantía
Ventajas: Ofrece un buen licuado. Presenta accesorios para hacer puré, batidora, vaso de preparación, coladera y soporte de pared.
Desventajas: Es grande y vibra mucho al realizar su función.

PHILIPS *BILLY HR1340/90 (azul)* **94 Puntos**
BILLY HR1340/80 (verde)
BILLY HR1340/00 (marfil)
$ 350.00
Licuadora de mano muy ligera y ergonómica de una sola velocidad.
País de origen: Eslovenia
1 año de garantía
Ventajas: Muele muy bien y es ergonómica. Además cuenta con un gancho para colgarse.
Desventajas: No presenta aditamentos para batir o picar. Su temperatura de trabajo es ligeramente alta, sin llegar a ser riesgosa.

BRAUN *MR395* **93 Puntos**
$ 461.00
Modelo ligero con selector de velocidades; presenta aditamentos para batir y picar.
País de origen: España
1 año de garantía
Ventajas: Presenta una excelente durabilidad, accesorios para batir, para hacer puré, vaso de preparación, coladera para vaso de preparación y soporte de pared.
Desventajas: Ninguna.

Licuadora-amasadora-batidora de mano

Marca	Modelo	Información al consumidor	No. de aspas	Peso (g)	Eficiencia del licuado	Durabilidad	Funcionamiento	Características	Deficiente	Regular	Bien	Excelente	Precio ($)	Evaluación global de calidad
Braun	M880	Completa	2	1037.5				B, C, E, G					539.00	**100**

Características:

A. Accesorio para hacer puré
B. Batidora
C. Vaso de preparación
D. Control de velocidad
E. Accesorio picador
F. Coladera para vaso de preparación
G. Accesorio amasador
H. Soporte de pared
I. Gancho para colgar

Excelente
Bien
Regular
Deficiente

BRAUN *M880* **100 Puntos**
$ 539.00
Esta licuadora es la más ergonómica, pero no es tan ligera. Ofrece aditamentos para batir y picar.
País de origen: España
1 año de garantía
Ventajas: Ofrece un excelente licuado.
Desventajas: Ninguna.

Procesadores de alimentos

Marca	Modelo	Información al consumidor	Eficiencia del rallado y picado	Eficiencia del amasado y batido	Funcionamiento y facilidad de operación	Características	Deficiente	Regular	Bien	Excelente	Precio ($)	Evaluación global de calidad
Braun	3202 Combi Max K750	Completa	☺	☺	☺	A,C,D,E,F, G,H,I,J,K, O,P,W,Y,Z					1,575.00	100
Electrolux	N-24	Completa	☺	☺	☺	W,P,R,B (opcional) C,D,E,S, T,X,Z AA,AA4, AA1,AA2, AA3,AB (3 accesorios opcionales) AC,AD					5,999.00	100
Moulinex	Masterchef 650	Completa	☺	☺	☺	B,C,D,E,F, H,L,D,P,S, T,W,X,Y,Z					1,250.00	100
Braun	3210 K1000	Completa	☺	☺	☺	C,D,F,K,M, N,O,P,Q, U,V,W					2,799.00	98
Moulinex	Masterchef 450	Completa	☺	☺	☺	C,D,E,K, O,R,S					870.00	96

Características:

A. Compartimiento guardacable
B. Vaso para licuar
C. Recipiente para picar/mezclar
D. Recipiente para batir
E. Regulador de velocidad variable
F. Cuchilla para hielo
G. Cuchilla para rebanado delgado
H. Cuchilla para rebanado grueso
I. Cuchilla para desmenuzado fino
J. Cuchilla para desmenuzado grueso
K. Cuchilla para rebanar
L. Cuchilla para rebanado fino
M. Cuchilla para mezclar y picar
N. Cuchilla universal
O. Accesorios para cortar papas a la francesa
P. Accesorio para batir
Q. Accesorio para mezclar
R. Accesorio para exprimir cítricos
S. Espátula
T. Vaso batidor
U. Disco para desmenuzar
V. Disco para julianas
W. Gancho para amasar
X. Piloto luminoso de funcionamiento
Y. Funcionamiento en marcha intermitente
Z. Funcionamiento en marcha continua
AA. Molino de carne
AA1. Unidad de colado
AA2. Unidad de rallado
AA3. Unidad para pasta
AA4. Unidad de embudo
AB. Rebanador de verdura
AC. Molino de harina
AD. Molino de cereales

☺ Excelente ☺ Bien 😐 Regular ☹ Deficiente

BRAUN COMBI MAX *K750 (3202)* **100 Puntos**
$ 1,575.00

Procesador con base, recipientes y accesorios de plástico con capacidad de 2 y .750 litros; cuchillas y aspas de acero inoxidable con 14 velocidades constantes y una velocidad de pulso que se activan mediante un control rotatorio.
País de origen: Alemania
1 año de garantía
Ventajas: Guardacable, recipientes para procesamiento de alimentos, para picar/mezclar y para batir, regulador de velocidad variable, cuchilla para hielo, cuchillas para rebanado delgado y grueso, para desmenuzado fino y grueso, gancho para amasar, accesorios para cortar papas a la francesa, funcionamiento en marcha intermitente y continua.
Desventajas: Se requiere estudiar a profundidad el manual de uso para sacarle el máximo provecho.

ELECTROLUX *N24* **100 Puntos**
$ 5,999.00
Procesador con base y recipientes de metal, cuchillas y aspas de acero inoxidable.
País de origen: Suecia
1 año de garantía
Ventajas: Recipientes para picar/mezclar y batir, cuchilla para hielo, cuchilla para rebanado grueso y fino, accesorios para cortar papas a la francesa y batir, espátula, vaso batidor, gancho para amasar, piloto luminoso de funcionamiento en marcha intermitente y continua.
Desventajas: Se requiere estudiar a profundidad el manual de uso para sacarle el máximo provecho.

MOULINEX *Masterchef 650* **100 Puntos**
$ 1,250.00
Procesador con base y recipientes de plástico con una capacidad de 1.25 litros. Cuenta con un vaso licuador independiente de plástico con capacidad de un litro y aspas de acero inoxidable, cuenta con 15 velocidades constantes y una de pulso que se activan mediante un control rotatorio y un teclado.
País de origen: Francia
1 año de garantía
Ventajas: Recipientes para picar/mezclar y batir, cuchilla para hielo, cuchilla para rebanado grueso y fino, accesorios para cortar papas a la francesa y batir, gancho para amasar, piloto luminoso de funcionamiento en marcha intermitente y continua.
Desventajas: Se requiere estudiar a profundidad el manual de uso para sacarle el máximo provecho.

BRAUN *K1000 (3210)* **98 Puntos**
$ 2,799.00
Procesador con base de plástico, 3 recipientes para picar, amasar y mezclar, 2 de ellos de plástico con capacidad de 500 g, y el tercero de cristal con capacidad de un litro; cuchillas y aspas de acero inoxidable. Con 6 velocidades constantes e intermitentes y una velocidad de pulso que se activa mediante un control rotatorio. Presenta patas de succión para ajustarse a la base de trabajo.
País de origen: Alemania
1 año de garantía
Ventajas: Cuchilla para hielo, cuchilla para rebanar, cuchilla para mezclar y picar, cuchilla universal, accesorio para cortar papas a la francesa, para batir y mezclar, disco para desmenuzar, para hacer julianas y gancho para amasar.
Desventajas: Se requiere estudiar a profundidad el manual de uso para sacarle el máximo provecho.

MOULINEX *Masterchef 450* **96 Puntos**
$ 870.00
Procesador con base, recipiente y accesorios de plástico con capacidad de 0.8 litros, cuchillas y aspas de acero inoxidable con 4 velocidades constantes y una velocidad de pulso que se activan mediante un control rotatorio y un teclado.
País de origen: Francia
1 año de garantía
Ventajas: Regulador de velocidad variable, cuchilla para rebanar, accesorios para cortar papas a la francesa y para exprimir cítricos, espátula.
Desventajas: Presenta pocos aditamentos.